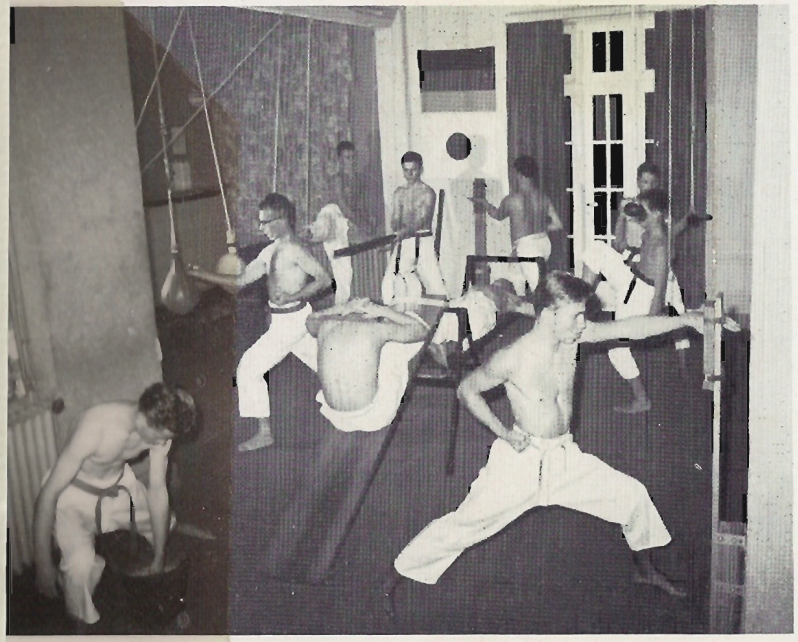
JÜRGEN SEYDEL

Karate

Das große Lehrbuch der modernen Selbstverteidigung



Eine Gruppe Karate-Schüler beim Konditions- und Sondertraining.
Von links nach rechts:
Schüler beim Abhärten der Fingerkuppen für Núkité,
Schlagtraining an der Maisbirne,
rechts davon (unbesetzt) die Walze,
Übung an der Streckwinde,
Schüler mit Schlagholz,
Training am Makiwárá,
Distanz- und Treffübung an den Punktbällen (s. Karate I, S. 68, Übung 7),
Beinmuskelkräftigen mit dem Eisenschuh (der Fuß des Schülers ist durch den Kopf des vorderen Mannes verdeckt),
Training am Makiwárá.
In der Mitte: Bankübungen; vorn Rumpfbeugen, dahinter Hanteltraining im Liegen.
(Archivfoto des Dojo BUDOKAN, Bad Homburg v. d. Höhe.)

Jürgen Seydel

KARATE

INHALT

5. Lehrgang

IX. Stoßtechnik 3
A. Táte-Tsukí 3
B. Úra-Tsukí 4
C. Moróte-Tsukí 6
D. Yáma-Tsukí 7
E. Máwashi-Tsukí 7
F. Kági-Tsukí 9
G. Núki-Té 10
Gefahren einer Schematisierung 13
X. Schlagtechnik 14
A. Ríken-Uchí 14
B. Tetsuí-Uchí 19
C. Háishu-Uchí 20
D. Shutó-Uchí 21
E. Háito-Uchí 24
F. Empí-Uchí 27

6. Lehrgang Seite

XI. Sperrtechnik 35
A. Úchi-Úde-Uké 35
B. Moróte-Uké 38
C. Áge-Uké 38
D. Júji-Uké 41
E. Shutó-Uké 45
Aufstellung der einzelnen Techniken 50
XII. Kampftraining 51
Turnierordnung 52
Fúku-Shikí-Kumité 54
Kampfstellungen 55
Der Nahkampf 57
XIII. Das Recht des Staatsbürgers 59
XIV. Gleichgewichtsregeln 62
XV. Trainingshinweise 63
A. Makiwárá 63
B. Grundschule 65
C. Schutzvorkehrungen 67
D. Übungseinteilung 68
XVI. Atemipunkte 68
XVII. Verhalten in gefährlichen Situationen 69
XVIII. Die Kata 72

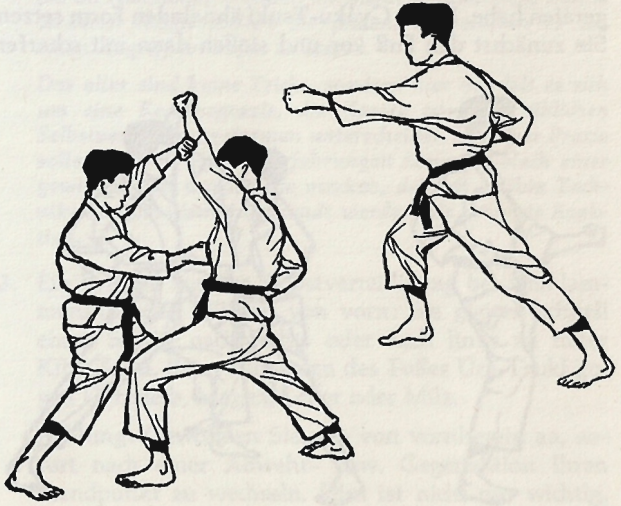
Nachdem wir die Fußtechnik kennengelernt haben, folgt als nächste Gruppe die

Stoßtechnik

Die Techniken der zu dieser Gruppe rechnenden Stöße beruhen bis auf die Fingerspitzenstöße auf den gleichen Voraussetzungen wie wir sie bereits bei Chóku-Tsukí, Gyáku-Tsukí und Ói-Tsukí kennengelernt haben. Wenn Sie etwas damit vertraut sind, bieten die nun hinzukommenden Formen gar keine Schwierigkeiten. Warum man innerhalb der Stoßtechniken variiert und wann man die eine oder andere Form anwendet, lernen wir bei näherer Betrachtung. Da Sie bereits eine gründliche Einführung hinter sich haben, kann ich mich auf die wesentlichen Merkmale beschränken.

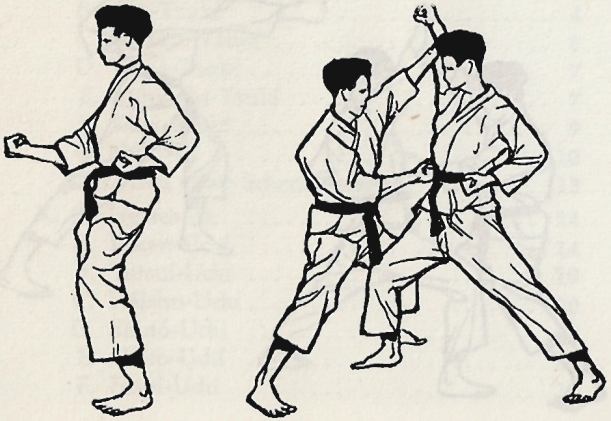
A. Táte-Tsukí

Es kommt vor, daß Sie so dicht am Gegner sind, daß es weder möglich noch erforderlich ist, den Arm beim Stoß ganz zu strecken. Die Faust wird in diesem Fall nur um 90 Grad gedreht, steht also beim Auftreffen senkrecht. Der Arm geht dicht am Körper vorbei nach vorn, die Drehung der Faust erfolgt in letzter Sekunde. Je kürzer die Distanz, desto enger bleibt der Oberarm am Körper. Wenn Sie beispielsweise mit der rechten Faust stoßen, ist es ohne Bedeutung, welcher Fuß vorn steht. In der Regel wird allerdings der linke Fuß vorn sein, da Táte-Tsukí meist als Gegenangriff vorkommt. In der Kampfpraxis wird Táte-Tsukí gerne angewandt, wenn man dem Angriff des Partners zuvorkommt — wobei man nicht zurückweicht, sondern vorgeht und in engem Kontakt den angreifenden Arm bereits zu Anfang seiner Bewegung blockiert. Ganz ähnlich, aber für den Fall eines noch dichteren Kontaktes ist die nächste Technik gedacht:



B. Úra-Tsukí

Bis auf eine ganz leichte und nicht sichtbare Auswärtsdrehung der Faust bleibt diese in der gleichen Lage wie zu Beginn der Ausführung — mit dem Handrücken zum Boden. Wenn Sie diese und die vorhergehende Technik in Kihón (Grundschule) üben, so verfahren Sie in der gleichen Weise, wie ich es für Gyáku-Tsukí und Ói-Tsukí geraten habe. In der Gyáku-Tsukí ähnelnden Form setzen Sie zunächst den Fuß vor und stoßen dann mit scharfer



Hüftdrehung und Vorschnellen des anderen (entgegengesetzten) Armes. In der Ói-Tsukí ähnelnden Form erfolgen Aufsetzen des Fußes und Auftreffen der Faust (gleiche Seite) gleichzeitig. Der Arm — das ist äußerst wichtig — muß völlig parallel zum Boden geführt werden, der Oberarm in engem Kontakt mit dem Körper bleiben. Die unbeteiligte Faust wird, wie bereits früher beschrieben, zurückgezogen und liegt in Bereitschaftsstellung an der Hüfte. Auch hier sind die Bewegungen völlig synchronisiert: Start beider Fäuste — eine vor-, die andere rückwärts — zu gleicher Zeit. Endstellung beider Fäuste — eine am Ziel, die andere an der Hüfte — ebenfalls in völliger zeitlicher Übereinstimmung. Dieses Prinzip muß uns im Laufe der Zeit zur Selbstverständlichkeit werden. Anders beim Partnertraining: Jetzt kann der andere Arm, die andere Hand evtl. eine selbständige Funktion übernehmen — blockieren, festhalten, niederziehen usf. Ist jedoch keine Notwendigkeit hierfür gegeben, so kann die unbeteiligte Faust zur Hüfte zurückgenommen werden, um für einen etwaigen zweiten Angriff bereitzuliegen.

Die Anwendungsmöglichkeiten für Úra-Tsukí sind zahlreich. Im allgemeinen sollte man keine Beispiele konstruieren — die Situationen verlangen in jedem Einzelfall Anpassung und kleine Änderungen — doch seien ein paar leicht verständliche Beispiele zitiert:

1. Der Angreifer stößt oder schlägt mit der rechten Faust. Sie gleiten schräg nach rechts vorwärts zu Sóchin-Tachí (Kíba-Tachí im 45-Grad-Winkel zum Angreifer). Der Schlag des Angreifers geht jetzt ins Leere, über Ihre linke Schulter hinweg bzw. links an Ihnen vorbei. Gleichzeitig stehen Sie nun fast Brust an Brust mit Ihrem Gegner. Und Sie brauchen gar nicht lange zu zielen: mit Úra-Tsukí rechts treffen Sie todsicher die kurzen Rippen der linken Rumpfseite.

   Sie lernen gleichzeitig aus dieser Anwendungsform, daß es nicht immer nötig ist, einen Angriff zu sperren, zu blockieren. Im vorliegenden Fall weichen Sie lediglich aus, und der Angreifer rennt unvermittelt in Ihren Gegenangriff.

2. Statt nach rechts können Sie auch nach links weggleiten. Dabei drücken Sie mit der linken Hand den rechten Arm des Angreifers nach rechts von sich weg. Finger und Daumen der linken Hand fest aneinanderlegen! Úra-Tsukí mit der rechten Faust.

   Bitte üben Sie diese Formen recht ausgiebig mit einem Partner. Die Form des Ausweichens ist nützlich und angebracht, wenn der Gegner sehr kräftig und massig ist. Aber ohne hinreichende Übung liegt immer ein kleines Risiko im Wegtauchen.

   Das Üben sollte anfangs in Angriff, Ausweichen und Gegenangriff ohne jede Kraft, nicht zu langsam, aber so geschmeidig wie möglich durchgeführt werden. Rechts wie links. Wenn Sie diese Formen eine Zeitlang geübt haben, werden Sie mit Erstaunen feststellen, welche Sicherheit Sie im Nahkampf — Mann an Mann — gewinnen, welche weiteren Möglichkeiten Sie finden, wie einfach es ist, einen Angriff totlaufen zu lassen.

   Das alles sind keine Tricks, sondern hier handelt es sich um eine Routinepraxis, die Karate von den üblichen Selbstverteidigungsformen unterscheidet. In dieser Praxis sollen Sie Ihre eigenen Erfahrungen sammeln. Nach einer gewissen Zeit werden Sie merken, daß oft geübte Techniken automatisch angewandt werden, als prompte Reaktion.

3. Ein Beispiel aus der Selbstverteidigung bei Umklammerung oder Würgen von vorn: Sie gleiten schnell einen Schritt nach rechts oder nach links zu tiefer Kíba-Tachí. Beim Aufsetzen des Fußes Úra-Tsukí gegen Unterleib, Magen, Leber oder Milz.

   Achtung: Gewöhnen Sie sich von vornherein an, sofort nach einer Abwehr- bzw. Gegenaktion Ihren Standpunkt zu wechseln. Dies ist nicht nur wichtig,

wenn mehrere Gegner auf Sie eindringen, sondern es verschafft Ihnen weitere Angriffsmöglichkeiten, bringt den Gegner unbedingt in die Defensive und zwingt ihn zu erneuter Orientierung.

C. Moróte-Tsukí

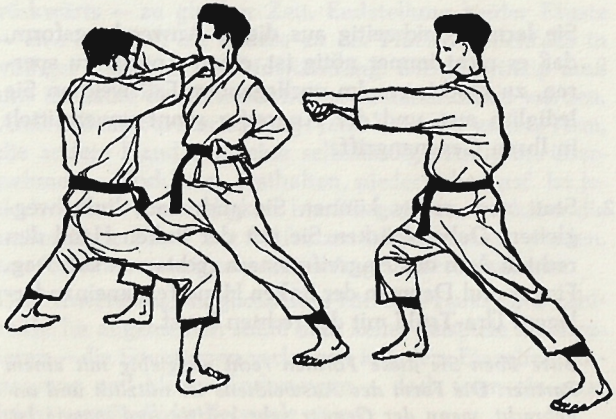
Bei Moróte-Tsukí stoßen Sie gleichzeitig mit beiden Fäusten, die beim Auftreffen dicht nebeneinander liegen und — genau wie bei Chóku-Tsukí — um 180 Grad gedreht sein sollen. Ob Sie dabei den rechten oder den linken Fuß vorrücken, bleibt Ihnen überlassen. Sie können Moróte-Tsukí auch aus Kíba-Tachí anwenden.

Je nach der Distanz werden die Arme ganz gestreckt oder — wie in den beiden vorher beschriebenen Techniken — weniger vorgeschoben. Im letzten Fall gelten wieder dieselben Gesetze der Faustdrehung wie bei Táte-Tsukí und Úra-Tsukí, d. h., die Fäuste werden dann nicht mehr um 180 Grad gedreht.

Moróte-Tsukí gilt als harter und schwer abzuwehrender Angriff. Bei Übungen in Kihón liegen beide Fäuste anfangs an den Hüften. Beim Doppelstoß muß der Körper aufrecht stehen, die Schultern dürfen nicht angehoben werden.

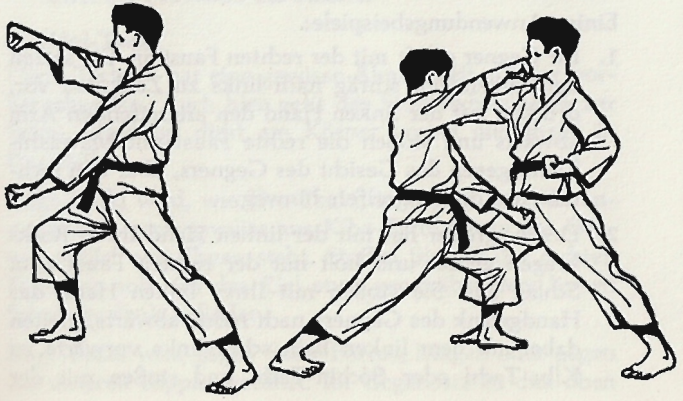
Die Abbildung zeigt ein Übungsspiel, das ganz ähnlich dem Beispiel 1 des vorhergehenden Úra-Tsukí ist.

Ebenfalls für beide Fäuste ist die nächste Technik gedacht.



D. Yáma-Tsukí (Já-ma Se-kí)

Auch dieser Zweistufen-Angriff ist schlecht abzuwehren. Er richtet sich gegen die untere und die obere Stufe zur gleichen Zeit (Gédan und Jódan), kann aber auch gegen die obere und gegen die mittlere Stufe (Jódan und Chúdan) geführt werden, also gegen Gesicht und Solar Plexus. Da beide Fäuste in der Endstellung übereinanderstehen müssen, wird der obere Arm gestreckt, der untere Arm nicht ganz vorgebracht — ähnlich wie bei Úra-Tsukí. Der Oberkörper darf leicht vorgeneigt werden.



Die Wirksamkeit des Yáma-Tsukí steht außer Frage. Aber noch ein Vorteil tritt hinzu: der nach oben stoßende Arm kann gleichzeitig einen Faustangriff gegen Kinn oder Gesicht abwehren. In diesem Fall muß ich, wenn der Gegner mit der rechten Faust stößt, mit dem linken Arm nach oben gehen.

Eine weitere Anwendungsmöglichkeit bietet sich bei dem früher bereits erwähnten Blockieren eines Angriffs — wenn ich dem Angreifer zuvorkomme, einen Schritt auf ihn zurücke und aus kurzer Distanz den Zweistufenangriff starte.

Üben in Kihón:

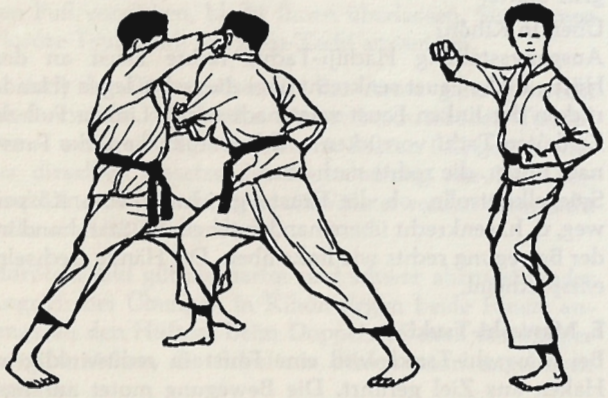
Ausgangsstellung Hachíji-Tachí, rechte Faust an der Hüfte. Linke Faust senkrecht über die rechte legen (Handrücken der linken Faust zeigt nach vorn). Linken Fuß zu Zenkútsu-Tachí vorrücken — dabei stößt die linke Faust nach unten, die rechte nach oben.

Spiegelkontrolle, ob die Fäuste gleichweit vom Körper weg, d. h. senkrecht übereinanderstehen. Im Stand und in der Bewegung rechts wie links üben. Die Hände wechseln entsprechend.

E. Máwashi-Tsukí

Bei Máwashi-Tsukí wird eine Faust in rechtwinkligem Haken ans Ziel geführt. Die Bewegung mutet anfangs

etwas seltsam an, und beim ersten Üben werden Sie Schwierigkeiten haben. Ich bitte Sie trotzdem, sich mit dieser Technik zu befreunden. Gelegenheit zur Anwendung bietet sich öfter, als Sie im Augenblick vermuten.
Um die Zirkularbewegung von Arm und Faust besser zu verdeutlichen, setzen wir den Fall, daß Ihnen der Angreifer direkt gegenübersteht und Sie ihn mit der Faust gegen die Schläfe stoßen. Das bedingt, daß Ihre Faust von der Seite auftreffen muß.



Start wie bei Gyáku-Tsukí – der Arm wird zunächst dicht am Körper vorbei vorgeschoben; sobald der Oberarm an der Rumpfseite vorbeigeglitten ist, biegt der Unterarm rechtwinklig ab, so daß ein leichter Bogen entsteht. Die Faust dreht sich beim Auftreffen um 180 Grad. Achten Sie auf ein rechtzeitiges Abstoppen der Bewegung, auf ein schockartiges Auftreffen. Bei Máwashi-Tsukí soll sich das Ziel möglichst vor Ihrem Körper, also nicht seitlich davon, befinden. Der Stoß wird vorzugsweise mit der dem vorgerückten Fuß entgegengesetzten Faust (Gyáku) angewandt, da die Hüftdrehung die Ausführung erleichtert.

Einige Anwendungsbeispiele:

1. Ihr Gegner greift mit der rechten Faust an. Sie setzen den linken Fuß schräg nach links zu Zenkútsu vor, drücken mit der linken Hand den angreifenden Arm abwärts und stoßen die rechte Faust mit Máwashi-Tsukí gegen das Gesicht des Gegners, über den rechten Arm des Angreifers hinweg.
2. Der Angreifer hat mit der linken Hand Ihren Rockkragen gefaßt und holt mit der rechten Faust zum Schlag aus. Sie stoßen mit Ihrer linken Hand das Handgelenk des Gegners nach rechts abwärts, gleiten dabei mit dem linken Bein schräglinks vorwärts zu Kíba-Tachí oder Sóchin-Tachí und stoßen mit der

rechten Faust in Máwashi-Tsukí gegen das Gesicht des Angreifers. Die Bewegungen müssen sehr schnell sein, Ihre Stellung möglichst tief.

3. Ihr Gegner greift an mit Yóko-Gerí rechts. Sie weichen nach links aus und nehmen Kíba-Tachí ein (rechten Fuß nach links gleiten lassen, linken Fuß in Richtung Gegner vorschieben, also eine 90-Grad-Wendung nach rechts ausführen), um genau parallel zum Angreifer zu stehen. Dabei Máwashi-Tsukí mit der rechten Faust. Da Ihr Gegner Ihnen den Rücken zukehrt, trifft der Faustst oß die Schläfe.

F. Kági-Tsukí

Diese Technik hat eine gewisse Ähnlichkeit mit der vorhergehenden. Auch hier geht der Stoß rechtwinklig zur Seite, allerdings dicht am Körper vorbei und meist in Brusthöhe.

Kági-Tsukí wird, wie Úra-Tsukí, in engem Kontakt angewendet; vorzugsweise aus Kíba-Tachí, wenn der Gegner seitlich von Ihnen steht. Stoßen Sie mit der rechten Faust, so soll sich das Ziel etwa gegenüber dem linken Schultergelenk befinden.

Kági-Tsukí wird gegen Solar Plexus, Magen oder gegen die unteren Rippen geführt. Im Gegensatz zu den oben

erwähnten Beispielen geht dieser Stoß u n t e r dem angreifenden Arm des Gegners her. Er bedingt sehr enge Tuchfühlung.

Übungsweise:
Ausgangsstellung Kíba-Tachí. Linker Arm vorgestreckt, Faust geschlossen, rechte Faust an der Hüfte.

Der rechte Unterarm biegt dicht am Körper vorbei nach links ab, der Ellbogen macht eine reine Vorwärtsbewegung, darf also nicht nach rechts geschoben werden. Beim Auftreffen dreht sich die Faust wieder um 180 Grad.

Üben Sie die Technik auch aus Hachíji-Tachí, wobei Sie abwechselnd nach rechts oder links stoßen — je nachdem Sie den linken oder den rechten Fuß seitwärts zu Kíba-Tachí gleiten lassen. Nehmen Sie den Kopf jedesmal ganz herum in die Angriffsrichtung!

G. Núki-Té

An Stelle der Faust trifft bei Núki-Té der Stoß mit den Fingerspitzen auf. Dem Anfänger kommen zunächst gewisse Zweifel, ob ein solcher Stoß Wirkung hat und ob man sich selbst dabei nicht mehr schadet als dem Gegner. Natürlich ist es nicht gerade zu empfehlen, den Fingerspitzenstoß gegen Knochen oder gegen harte Muskelpartien anzuwenden. Aber machen Sie einmal den Versuch und tippen Sie ganz leicht mit den Fingerspitzen gegen Ihren Solar Plexus. Man ist überrascht, wie empfindlich diese Stelle gegenüber einem schwachen Fingerdruck ist. Bevorzugte Ziele für Núki-Té sind ferner

Zwerchfell, Leber, Milz, Kehlkopf, Halsschlagader. Wichtig ist, daß die Finger fest geschlossen aneinander liegen, und daß der Stoß schockartig geführt wird. Die Ausführung des Núki-Té ist die gleiche wie die des Gyáku-Tsukí oder Ói-Tsukí, nur wird die Hand dabei nicht gedreht — sie geht entweder senkrecht vor (Handfläche zur Körperseite, Handrücken nach außen) oder waagerecht (Handfläche nach oben). Im ersten Fall sprechen wir von Táte-Núki-Té, im letzteren von Híra-Núki-Té. Varianten sind Níhon-Núki-Té und Ippon-Núki-Té.

TATE-NUKI-TE

HIRA-NUKI-TE

NIHON-NUKI-TE

Níhon-Núki-Té ist ein Angriff mit gespreiztem Zeige- und Mittelfinger. Er zielt auf die Augen und ist reichlich unsympathisch. Die übrigen Finger sind hierbei abgewinkelt und liegen fest am Handballen an. Bei Ípon-Núki-Té greift der Zeigefinger allein an, er liegt fest an den übrigen Fingern, die dieses Mal im zweiten Fingergelenk abgewinkelt werden, so daß der Zeigefinger nur um ein Fingerglied herausragt. Ein Angriff mit Ípon-Núki-Té kann sich gegen ein Auge, gegen den Kehlkopf oder andere empfindliche Punktziele richten.

Beim Üben in Kihón halten Sie die Hand des vorgestreckten Armes offen. Die andere Hand liegt zur Faust geschlossen an der Hüfte und geht dann — senkrecht oder waagerecht gehalten — nach vorn. Gelegentlich wird die andere Hand unter das Ellbogengelenk geschoben — als Schutz vor einem Gegenangriff auf das Gelenk. In diesem Fall geht die vorgestreckte Hand durch ein rechtwinkliges Abdrehen des Unterarmes dem vorstoßenden Arm entgegen und schiebt sich unter ihn. Híra-Núki-Té, der Angriff mit waagerecht gehaltener Hand, ist seltener. Er wird jedoch mit Erfolg aus seitlicher Stellung heraus gegen die kurzen Rippen oder, besser gesagt, dicht unterhalb der Rippen gegen das Zwerchfell geführt.

Wenn Núki-Té in der Grundschule hauptsächlich in Zenkútsu geübt wird, kann es auch ebenso gut aus Kíba-Tachí oder Sóchin-Tachí angewandt werden. Die Spezialisten für Núki-Té sind hauptsächlich in Japan und China zu suchen. So wenig uns vielleicht diese Technik überzeugt, sind doch erstaunliche Leistungen bekannt. Zunächst sind alle Bewegungen mit der geöffneten Hand im Kampf unglaublich schnell, sie finden durch die dichteste Abwehr noch einen Weg — gerade, gekrümmt, in Schlangenlinien. Man muß einen Asiaten bei Ausführung dieser Technik gesehen haben; man bekommt unweigerlich eine Gänsehaut. Für mich persönlich ist es die unheimlichste Technik im Karate.

Das Härten der Fingerkuppen bedarf hartnäckiger und sorgfältiger Übung.

Ein Bekannter erlebte ein Beispiel dieser Kunst, als er mit einigen Japanern aus einem Gasthaus kam. Die kleine Gesellschaft war leicht angeheitert und übermütig. Und als man an einer großen Mülltonne vorüberging, ließ einer der Japaner seine Hand vorschnellen; es gab einen harten Klopflaut, und in der Eisenwandung war eine sichtbare Beule. Der japanische Karate-Mann ging weiter und unterhielt sich dabei, als sei nichts gewesen.

Zum Üben auf Präzision bedienen sich die Núki-Té-Spezialisten einer Pappscheibe, in die sie — ähnlich wie bei einer Maske — zwei Augenschlitze geschnitten haben.

Im chinesischen Ch'uan fu (Kempo), dem Vorläufer des Karate, gibt es eine spezielle Abwehr gegen den Augenstoß mit Zeige- und Mittelfinger: die senkrecht stehende Hand wird, mit der Handkante zum Gegner, vor das Gesicht gehalten.

Es sei noch erwähnt, daß zur besseren Stabilität der Finger bei Táte- und Híra-Núki-Té der Mittelfinger etwas gekrümmt wird, so daß er mit den Fingerkuppen von Zeige- und Ringfinger abschließt.

Varianten:

Wir sahen, daß es Spezialisten für Núki-Té gibt. Aber auch andere Abweichungen von der normalen Fausthaltung finden ihre Anhänger. Es würde den Rahmen dieses Lehrbuchs sprengen, eingehender auf solche Varianten einzugehen. Sie sind im Grunde unbedeutend für den Anfänger, und die Mehrzahl der japanischen Karate-Meister wendet sie nicht an.

So gibt es Faustsẗöße mit dem Handballen (Téisho), mit den Fingerknöcheln, wobei die ersten Fingerglieder abgewinkelt werden (Híra-Kén), Stöße mit dem vorgestellten Knöchel des Zeige- oder Mittelfingers usf. Sie können bei allen vorher beschriebenen Techniken — mit Ausnahme von Núki-Té — an Stelle des normalen Faustsẗoßes (Séikén) angewandt werden, empfehlen möchte ich sie jedoch nicht, da eine besondere Übung unumgänglich ist und auf die beschriebenen Fausttechniken mit Séikén nicht verzichtet werden kann.

Gefahren einer Schematisierung

Es ist oft nützlich, mit System zu arbeiten. Im Karate jedoch ist eine Aufzählung in strenger Reihenfolge mehr hindernd als fördernd. Daß wir in einem Lehrbuch nicht ganz darauf verzichten können, versteht sich von selbst. Wenn ich in Karate I bestimmte Übungen vorschrieb, wenn wir den Unterricht in verschiedene Abschnitte aufgliedern, so hat das seine Bewandtnis.

Verstehen Sie die Aufzählung der Gruppen und Techniken nicht so, als müßten Sie die einzelnen Formen wie in Karate I wochenlang üben. Versuchen Sie, sich in kurzer Zeit einen Überblick zu verschaffen. Sobald wir die restlichen beiden Gruppen — Schlagtechnik und Sperrtechnik — durchgenommen haben, gebe ich Ihnen den künftigen Übungsplan bekannt. Ich werde dann auch jene Techniken herausstellen, die in Japan bevorzugt werden und zum Standardrepertoire eines Karate-Mannes gehören.

Schlagtechnik

Die Schlagtechniken sind sehr abwechslungsreich und beweisen, daß man praktisch mit jeder Stelle der Faust und der Hand wirkungsvolle Angriffe führen kann.

Bei allen Schlägen mit der geöffneten Hand wollen Sie bitte darauf achten, daß die Finger unbedingt aneinander liegen, der Daumen abgewinkelt ist, sowohl bei der ausholenden als auch bei der schlagenden Hand. Das Abwinkeln des Daumens haben wir schon früher bei der Fausthaltung gelernt.

Ich habe es erlebt, daß Verletzungen beim Partnertraining auftraten, wenn im Eifer des Gefechts diese Vorsichtsmaßnahme außer acht gelassen wurde.

Bei den ersten Schlagtechniken, die wir nun kennenlernen, bleibt übrigens die Faust noch geschlossen. Achten Sie bei den diversen Schlagbewegungen einmal auf die Rolle des Ellbogengelenks: die Schläge werden federnd aus dem Gelenk heraus geführt, der Unterarm beschreibt den längeren Weg.

Manche Schlagtechniken eignen sich übrigens auch zur Abwehr; nach einer längeren Praxis stoßen Sie ganz von selbst darauf. Im Augenblick soll uns jedoch die Schlagtechnik nur als Angriffskunst interessieren. Beginnen wir mit

A. Ríken-Uchí

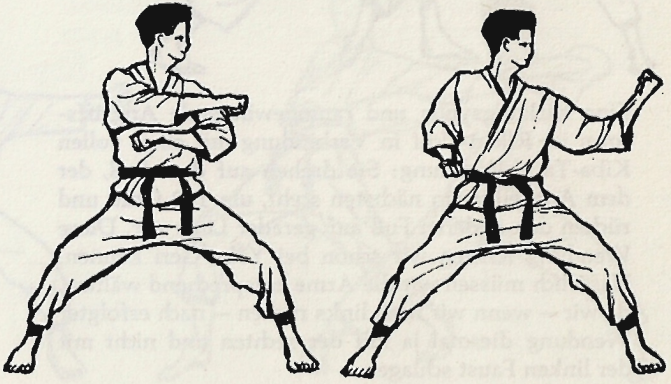
Dieser Schlag erfolgt mit dem Faustrücken, wobei die auftreffende Fläche nahe der beiden Knöchel von Zeige- und Mittelfinger liegt. Wie Sie aus den Zeichnungen ersehen, stehen Ober- und Unterarm in einem Winkel zueinander. Der sehr elastisch geführte Angriff kommt federnd aus dem Ellbogengelenk heraus; die Muskeln dürfen erst beim Auftreffen gespannt werden, gleichzeitig mit dem Eindrehen der Faust. Ríken-Uchí begegnet uns in mehreren Varianten:

1. Ríken-Uchí zur Seite: Ausgangsstellung Kíba-Tachí, Blick in Angriffsrichtung. Wir setzen den Fall, der Angriff erfolgt nach links.

Der linke Unterarm liegt waagerecht, nahe am Körper; die Faust ist geschlossen, Handrücken und Unterarm liegen in einer Ebene. Der rechte Unterarm liegt parallel über dem linken, die Faust zeigt nach links.

Ausführung: Während der rechte Arm zur rechten Hüfte abdreht und die Faust auf kürzestem Weg die aus der Stoßtechnik bekannte Bereitstellung einnimmt, vollzieht der linke Unterarm eine Kreisbogenbewegung. Der Ellbogen verändert dabei seine Lage nur ganz minimal. Der Kreisbogen muß völlig vertikal, parallel zur Schulterlinie erfolgen, so daß in der Endstellung die beiden Schultergelenke und die Faust in einer Ebene liegen. Im gleichen Augenblick, da der Kreisbogen beendet ist, wird die Faust noch ein wenig auf das Ziel hingestoßen. Eine leichte Auswärtsdrehung der Faust gibt die Möglichkeit, diesen Schlag vibrierend und schockartig zu führen. Die Faust wird hierzu nach Einnehmen der Endstellung ganz leicht zurückgezogen — etwa 5 cm.

Übungsform:
Sie können sofort Kíba-Tachí einnehmen, aber auch aus Hachíji-Tachí beginnen, wobei Sie, wie oben beschrieben, die Unterarme parallel übereinanderlegen. Sodann gleiten Sie, wenn der Angriff nach links erfolgt, mit dem linken Fuß zu Kíba-Tachí vor oder, besser gesagt, seitwärts und schlagen im gleichen Augenblick, wenn der linke Fuß den Boden berührt. Soll der Angriff überraschend erfolgen, dann dürfen Sie nie im Vor- oder Seitwärtsgleiten Ihre Absicht zu früh verraten.



Eine wirkungsvolle und raumgewinnende Angriffsform ist Ríken-Uchí in Verbindung mit einer vollen Kíba-Tachí-Wendung: Sie drehen auf dem Fuß, der dem Angreifer am nächsten steht, um 180 Grad und rücken den anderen Fuß auf gerader Linie vor. Diese Wendung lernten wir schon bei Yóko-Gerí kennen. Natürlich müssen wir die Arme entsprechend wählen, da wir — wenn wir nach links rücken — nach erfolgter Wendung diesmal ja mit der rechten und nicht mit der linken Faust schlagen.

Noch eine kleine Raffinesse: sollte der Gegner soweit zurückweichen, daß Sie trotz erfolgter Wendung nicht nahe genug herankommen, so gleichen Sie die bestehende Differenz durch einen Übersetzschritt aus. Es ist ganz einfach:

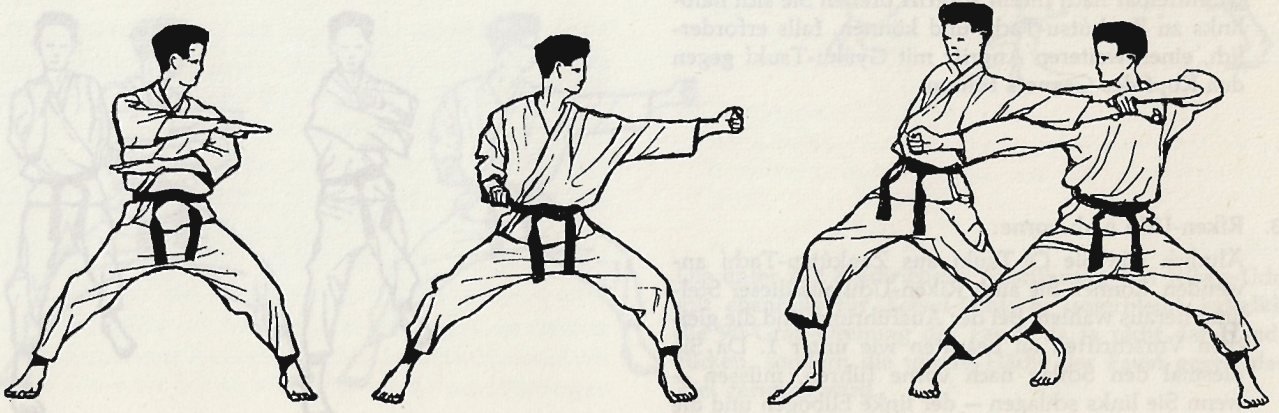
Nehmen wir an, der Gegner steht links von Ihnen; Sie schlagen aus Kíba-Tachí heraus mit der linken Faust — aber es fehlen noch 30 cm bis zum Ziel.
Jetzt rücken Sie den rechten Fuß auf den linken zu und setzen ihn dicht hinter diesem mit dem Fußballen auf, unmittelbar neben der Ferse des linken Fußes. Halten Sie das linke Standbein hierbei möglichst stark gebeugt, um das Gleichgewicht gut bewahren zu können.

Der Übersetzschritt ist — in Verbindung mit der 180-Grad-Wendung — wie geschaffen für einen Überraschungsangriff aus größerer Entfernung, wenn der Gegner seitlich von Ihnen steht oder wenn Sie sich, nach einer schnellen Drehung um 90 Grad, seitlich zu ihm stellen.

Die Wirkung des Ríken-Uchí ist in jedem Fall verhängnisvoll für den Gegner, da Sie mit dem Handrücken — auch ohne spezielles Härtetraining — einen äußerst kraftvollen Angriff führen können.

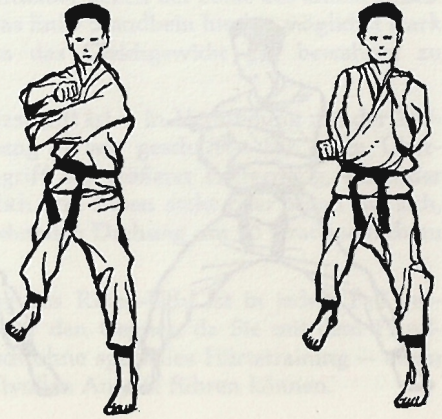
2. Ríken-Uchí zur Seite, bei senkrecht gehaltener Faust. Die Ausgangsstellung für diesen Schlag ist die gleiche wie für den vorhergehenden. Der Schlag jedoch erfolgt in einem waagerechten Kreisbogen, parallel zum Boden, wobei die Faust in der Endstellung um 90 Grad zu drehen ist. Auch dieser Schlag wird aus dem Ellbogengelenk herausgeschnellt, der Ellbogen zeigt auf das Ziel. Achten Sie bitte darauf, daß die Bewegung nur aus dem Unterarm kommen darf.

Während der unter 1 beschriebene Schlag gegen Gesicht oder Brust eines rechtwinklig zu Ihnen stehenden Gegners gedacht ist, wird dieser Schlag hauptsächlich angewandt, wenn Ihr Gegner Seite an Seite zu Ihnen steht, so daß Sie je nach Tiefe der Kíba-Tachí Unterleib, Magen, Solar Plexus, Brustbein oder Gesicht treffen können. Anwendungsmöglichkeiten ergeben sich vor allem, wenn Sie anschließend an eine Abwehr eine entsprechende Richtungsänderung vornehmen



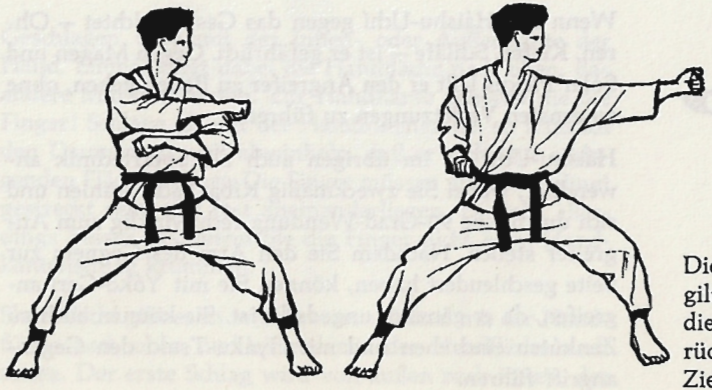
oder auch — ohne abzuwehren — durch eine Richtungsänderung den Angriff ins Leere gehen lassen: Nehmen wir an, Ihr Gegner greift mit der rechten Faust an. Sie beschreiben auf dem linken Fuß eine 180-Grad-Wendung rechts herum zu Kíba-Tachí, behalten den Gegner dabei im Auge und lassen ihn praktisch in Ihren Schlag hineinlaufen. (Ihr linker Arm geht unter seinem rechten angreifenden Arm hinweg — im rechten Winkel zu seiner Angriffsrichtung.) Sie stehen jetzt mit dem Rücken zum Gegner. Unmittelbar nach Ihrem Angriff drehen Sie sich halblinks zu Zenkútsu-Tachí und können, falls erforderlich, einen weiteren Angriff mit Gyáku-Tsukí gegen den Kopf des Gegners führen.

3. Ríken-Uchí nach vorne:
Ähnlich wie Sie Ói-Tsukí aus Zenkútsu-Tachí anwenden, können Sie auch Ríken-Uchí aus dieser Stellung heraus wählen. Bei der Ausführung sind die gleichen Vorschriften zu beachten wie unter 1. Da Sie diesmal den Schlag nach vorne führen, müssen — wenn Sie links schlagen — der linke Ellbogen und die Knöchel der rechten Faust geradeaus, zum Gegner gerichtet sein (s. Zeichnung). Wie bei Ói-Tsukí wird die Hüfte so eingedreht, daß die Brust im rechten Winkel zur Angriffsrichtung steht.

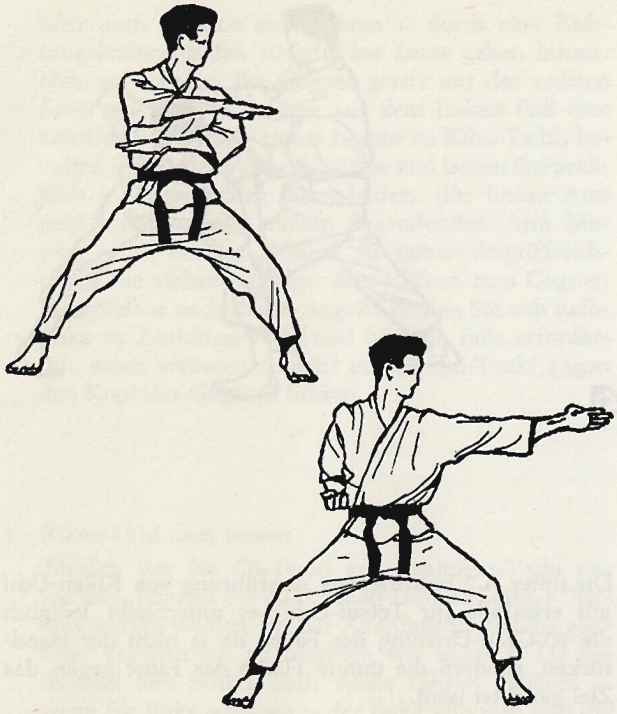


B. Tetsuí-Uchí (Te-zí U-tschí)

Die Ausführung dieses Schlages, der zur Seite und nach vorne gerichtet werden kann, entspricht genau den obigen Erklärungen. Diesmal trifft die Faust jedoch, senkrecht gestellt, mit der unteren Fläche (Kleinfingerseite), die durch die Muskeln relativ gut gepolstert ist und auch Angriffe auf härtere Partien — Schädeldecke, Schlüsselbein, Ellbogengelenk — erlaubt.



Die unter A.2 beschriebene Ausführung von Ríken-Uchí gilt ebenfalls für Tetsuí-Uchí; es unterbleibt lediglich die 90-Grad-Drehung der Faust, da ja nicht der Handrücken, sondern die untere Fläche der Faust gegen das Ziel gerichtet wird.



C. Háishu-Uchí

Eine Variante des unter A.2 beschriebenen Ríken-Uchí. Diesmal wird mit dem Rücken der geöffneten Hand geschlagen, die senkrecht stehen muß und scharf aus dem Handgelenk um 90 Grad gedreht ist. Wie Sie aus der Zeichnung ersehen, sind beide Hände beim Ausholen geöffnet, die Handflächen zeigen zu Boden. Die unbeteiligte Hand geht wieder zur Hüfte und schließt sich dabei zur Faust.

Wenn sich Háishu-Uchí gegen das Gesicht richtet — Ohren, Kiefer, Schläfe — ist er gefährlich. Gegen Magen und Solar Plexus läßt er den Angreifer zu Boden gehen, ohne zu ernsten Verletzungen zu führen.

Háishu-Uchí ist im übrigen auch als Sperrtechnik anwendbar, wobei Sie zweckmäßig Kíba-Tachí wählen und sich durch eine 90-Grad-Wendung rechtwinklig zum Angreifer stellen. Nachdem Sie den Arm des Gegners zur Seite geschleudert haben, können Sie mit Yóko-Gerí angreifen, da er gänzlich ungedeckt ist. Sie können auch zu Zenkútsu eindrehen und mit Gyáku-Tsukí den Gegenangriff führen.

D. Shutó-Uchí (Sch'tó-U-tschí)

Wir wenden uns jetzt den Handkantenschlägen zu, von denen viel geredet wird, und die in ihrer Wirkung nicht bagatellisiert werden dürfen. Die Handkante ist eine gefährliche und „heimtückische" Waffe. Die meisten Angriffe richten sich naturgemäß gegen Gesicht, Nacken und Hals. Aber es sind auch Schläge auf die Ellbogengelenke, auf Brustbein, Rippen, Schlüsselbein oder bestimmte Muskeln möglich. Im letzten Fall kann die getroffene obere oder untere Extremität vorübergehend völlig gelähmt werden.

Geschlagen wird mit der Innen- oder Außenkante der Hand. Einmal zeigt dabei die Handfläche nach oben, das andere Mal nach unten. Zur Handkante gehören nie die Finger! Schlage ich mit der Handinnenkante, so muß ich den Daumen so weit abwinkeln, daß er nicht zur schlagenden Fläche rechnet. Die Finger müssen nicht unbedingt gestreckt sein, nur fest aneinanderliegen. Es sieht allerdings besser aus, wenn Sie die Finger nicht beim Handkantenschlag krümmen.

Shutó-Uchí gibt es in zwei Formen: einmal mit der Handfläche nach oben und einmal mit der Handfläche nach unten. Der erste Schlag wird von außen nach innen, der zweite von innen nach außen geführt. Die effektvolle Drehung aus dem Ellbogen- und aus dem Handgelenk ist bei diesem Schlag besonders zu studieren.

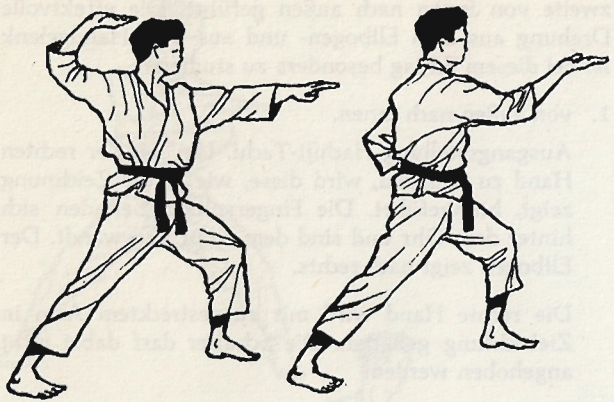
1. von außen nach innen.

   Ausgangsstellung Hachíji-Tachí. Um mit der rechten Hand zu schlagen, wird diese, wie es die Zeichnung zeigt, hochgeführt. Die Fingerspitzen befinden sich hinter dem Ohr und sind dem Kopf zugewandt. Der Ellbogen zeigt nach rechts.

   Die rechte Hand wird mit ausgestrecktem Arm in Zielrichtung gehalten. Die Schulter darf dabei nicht angehoben werden.

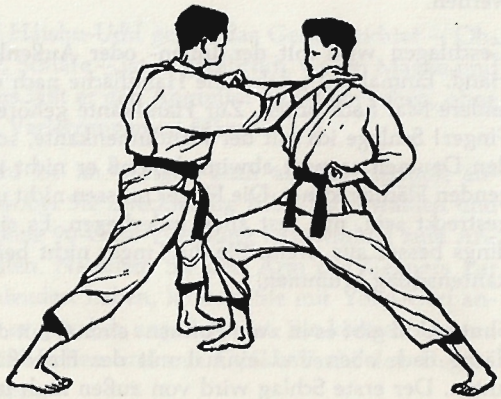
   Während der linke Fuß zu Zenkútsu-Tachí vorgerückt wird, beschreibt der rechte gewinkelte Arm einen Kreisbogen nach vorn, der ziemlich waagerecht verläuft.

   In der Endstellung befindet sich der rechte Ellbogen vor dem Körper, die Hand ist leicht abgewinkelt, so daß die Handfläche waagerecht steht. Während dieser Bewegung ziehen Sie den linken Arm zurück und führen die Hand zur Hüfte, wo sie sich zur Faust schließt. Die Krümmung von Ober- und Unterarm ist von der



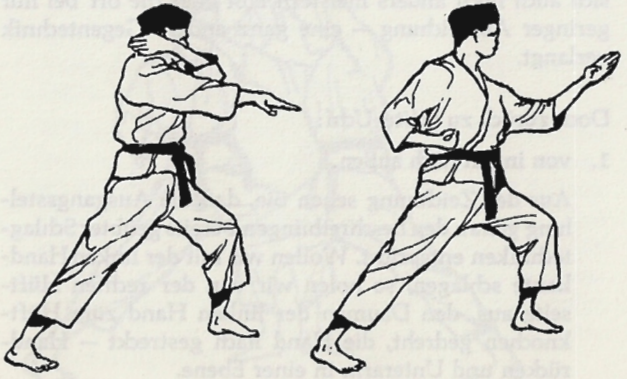
Entfernung des Zielpunktes abhängig. Wenn Sie den Schlag ohne Partner üben, so wählen Sie einen Winkel von etwa 110 Grad.

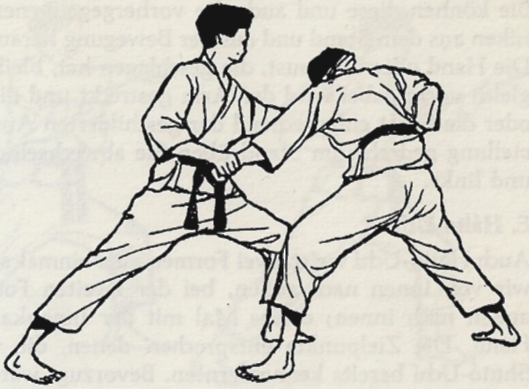
Setzen Sie, ähnlich wie bei Gyáku-Tsukí, die Hüfte bei diesem Schlag ein. Der Schwung wird hierdurch beträchtlich erhöht. In dieser Form ist der Schlag wirkungsvoller, als wenn der rechte Fuß vorgerückt würde oder die Anwendung aus Kíba-Tachí heraus erfolgte. Das soll nicht heißen, daß Sie Shutó-Uchí nicht gelegentlich auch in dieser Art ausführen: ausschlaggebend ist die momentane Position, die nicht immer einen entsprechenden Wechsel erlaubt.



2. von innen nach außen.

Die gleiche Ausgangsstellung — Hachíji-Tachí. (Selbstverständlich können Sie auch Zenkútsu wählen, wie es z. B. die Zeichnungen zeigen. Für die Ausnutzung des Körperschwungs ist Hachíji-Tachí allerdings vorteilhafter.) Wir wollen diesmal mit der linken Hand schlagen, holen also umgekehrt aus: die rechte Hand, Arm gestreckt, zeigt nach vorn, die linke Hand liegt an der rechten Kopfseite, mit der Handfläche dem Ohr zugekehrt.





Während Sie den linken oder den rechten Fuß zu Zenkútsu vorrücken — bei dieser Ausführung spielt die Seite keine Rolle —, schlägt die linke Hand in einem waagerechten oder leicht geneigten großen Bogen zum Zielpunkt, der sich möglichst dem Kopf oder der Brust gegenüber befinden sollte. Beim Auftreffen werden Hand und Arm so gedreht, daß der Handrücken aufwärts zeigt. Die rechte Hand geht zur Hüfte und schließt sich zur Faust.

Sie können diese und auch die vorhergegangenen Techniken aus dem Stand und aus der Bewegung heraus üben. Die Hand oder die Faust, die geschlagen hat, bleibt dann gleich vorn, dabei wird der Arm gestreckt und die Hand oder die Faust entsprechend der geschilderten Ausgangsstellung gedreht. Im Stand üben Sie abwechselnd rechts und links.

E. Háito-Uchí

Auch Háito-Uchí weist zwei Formen auf: einmal schlagen wir von innen nach außen, bei der zweiten Form von außen nach innen; dieses Mal mit der Innenkante der Hand. Die Zielpunkte entsprechen denen, die wir bei Shutó-Uchí bereits kennenlernten. Bevorzugt werden die seitlichen Partien des Kopfes und die Halsschlagader.
Sie werden als Anfänger noch nicht auf den ersten Blick erkennen, wann sich die Gelegenheit für die eine oder andere Handkantentechnik bietet. Es wäre auch nicht angebracht, einzelne Situationen herauszugreifen, da der Anfänger immer wieder versucht ist, bestimmte Techniken nur in diesem oder jenem Fall anzuwenden. Damit aber verlegt er sich den Weg zu einem freien Ausnutzen der sich bietenden Gelegenheiten.

Nach längerer Übung einer Technik finden Sie selbst genug Anwendungsmöglichkeiten, besonders, wenn Ihnen eine Technik mehr liegt, werden Sie gern und mit entsprechendem Geschick darauf zurückgreifen. Die Schlagtechniken mit der Handkante verlangen eine gewisse Schnelligkeit des Armes, Geschmeidigkeit des Körpers, Erspähen jener Blößen, die mit einer Schlagtechnik besser zu erreichen sind als mit einer Stoßtechnik — sei es, daß eine Deckung zu umgehen ist, sei es, daß das Ziel auf schräger Bahn liegt oder daß es zu schmal ist. Probieren Sie irgendwelche willkürliche Übungsbeispiele nicht zu lange. Sie sollen lediglich den Verlauf der Bewegungen veranschaulichen, stellen eine zufällige Situation dar, die sich auch noch anders meistern läßt oder die oft bei nur geringer Abweichung — eine ganz andere Gegentechnik verlangt.

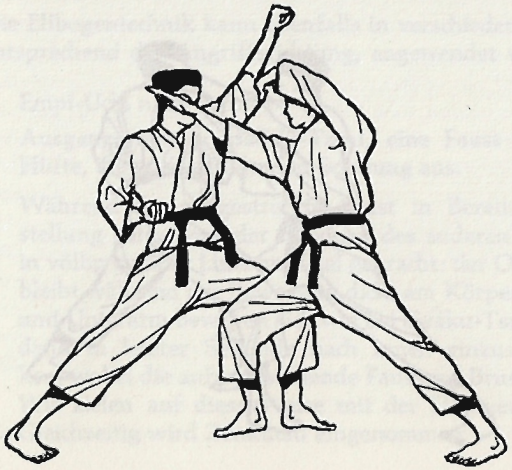
Doch zurück zu Háito-Uchí:

1. von innen nach außen.

   Aus der Zeichnung sehen Sie, daß die Ausgangsstellung genau den Beschreibungen bereits geübter Schlagtechniken entspricht. Wollen wir mit der linken Handkante schlagen, so holen wir von der rechten Hüftseite aus, den Daumen der linken Hand zum Hüftknochen gedreht, die Hand flach gestreckt — Handrücken und Unterarm in einer Ebene.

Während beim Schlag die rechte Hand in die übliche Bereitstellung geht, beschreibt die linke Hand einen weiteren Kreisbogen zum Ziel hin. Die Schulter darf dabei nicht gehoben werden. Die Hüftdrehung vergrößert die Schwungkraft, ähnlich wie bei Gyáku-Tsukí.

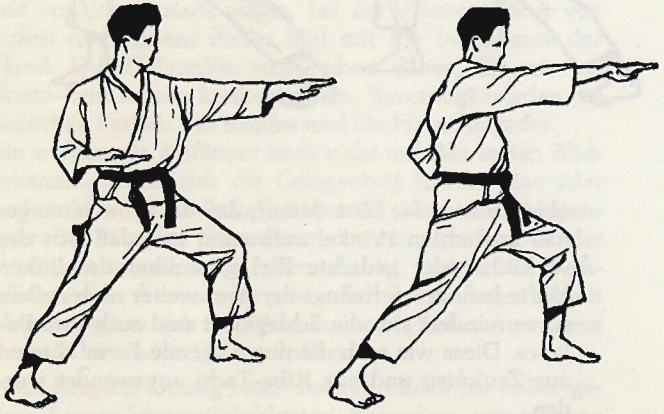
Kurz vor dem Auftreffen wird die Hand, mit einer kraftvollen Bewegung des Ellbogengelenks, um 180 Grad gedreht. Die Handfläche zeigt jetzt nach

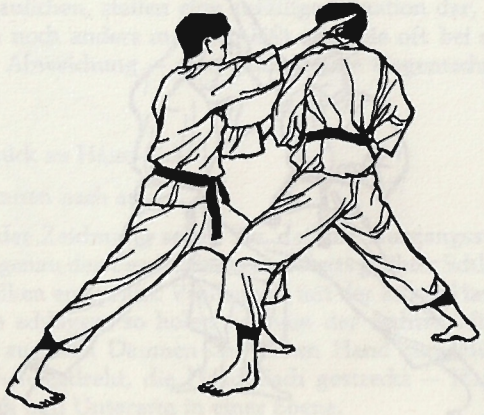


oben. Achten Sie bitte darauf, daß die Handkante genau im rechten Winkel aufkommt und daß sich das wirkliche oder gedachte Ziel gegenüber der linken Hüfte befindet. Schwingt der Arm weiter nach außen, so vermindert sich die Schlagkraft und auch Ihre Balance. Diese wie auch die nun folgende Form können aus Zenkútsu und aus Kíba-Tachí angewendet werden.

2. von außen nach innen.

Diesmal beschreibt die schlagende Hand einen Rundbogen und trifft waagerecht stehend, mit der Handfläche nach unten, im rechten Winkel auf, nachdem sie sich um 180 Grad gedreht hat. Die andere Hand geht — zur Faust geschlossen — in ihre Bereitschaftsstellung. Es ist nicht ganz einfach, in diesen Schlag Kraft zu legen, und Sie müssen ihn oft üben, wenn Sie etwas sicher in dieser Technik werden möchten. Die Ausführung hat in der praktischen Anwendung eine leichte Ähnlichkeit mit Máwashi-Tsukí. Achten Sie darauf, daß sich Ihr Ziel möglichst dem Körper gegenüber befindet.





F. Empí-Uchí

Mit Empí-Uchí, der Ellbogentechnik, beenden wir das Kapitel der Schlagtechniken. Der Ellbogen spielt im Karate eine große Rolle, und gerade für die Selbstverteidigung sollte diese Spezialtechnik eingehend studiert und praktiziert werden. Sie ist relativ leicht zu erlernen und bietet eine Fülle von Anwendungsmöglichkeiten. Mit Empí-Uchí können Sie bei geringstem Kraftaufwand eine äußerst große Wirkung erzielen.

Die Ellbogentechnik kann ebenfalls in verschiedener Art, entsprechend der Angriffsrichtung, angewendet werden.

1. Empí-Uchí nach vorne.

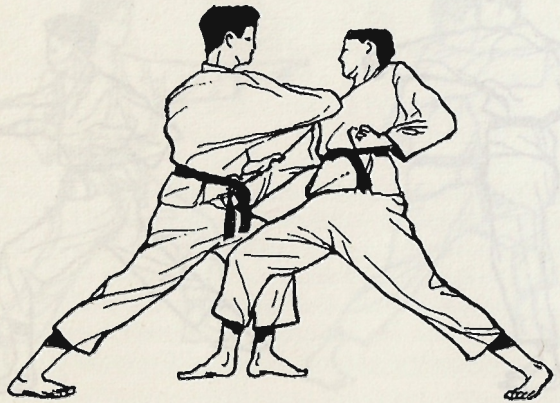
   Ausgangsstellung Hachíji-Tachí, eine Faust an der Hüfte, die andere holt zum Schwung aus.

   Während die vorgestreckte Faust in Bereitschaftsstellung geht, wird der Ellbogen des anderen Armes in völlig gerader Linie ans Ziel gebracht: der Oberarm bleibt während der Bewegung dicht am Körper, Faust und Unterarm bewegen sich wie bei Gyáku-Tsukí, um dann in letzter Sekunde nach innen einzuschwenken, wobei die aufrechtstehende Faust zur Brust zeigt. Wir zielen auf diese Weise mit der Ellbogenspitze. Gleichzeitig wird Zenkútsu eingenommen.

   Achten Sie darauf, daß die Schulter nicht angehoben wird, daß der Unterarm so weit wie möglich abgewinkelt ist und der Zielpunkt sich Ihrer Körperachse gegenüber befindet. Der Ellbogen darf unter keinen Umständen von der geraden Bahn abweichen.

   Eine Variante ist der Stoß mit dem parallel zur Brust gehaltenen Unterarm. Bei dieser Technik ist die auf-

treffende Fläche größer: der Schwerpunkt liegt nicht so sehr in der Ellbogenspitze, sondern auf dem nächst dem Ellbogen gelegenen Teil des Unterarms. Die Ausführung unterscheidet sich von der vorhergehenden lediglich dadurch, daß der Unterarm beim Auftreffen nicht ganz abgewinkelt, sondern nur so weit eingeschwenkt wird, daß er parallel zur Schulterlinie steht.



Die erste Form wird in der Regel für einen gezielten Punktangriff auf das Brustbein oder auf den Solar Plexus bevorzugt, die zweite Form als „Breitseite" gegen Zwerchfell, Magen – also die Region dicht unterhalb des Brustkorbs.

Beide Arten erfordern engen Kontakt mit dem Gegner.

Daß die erste Form ungleich gefährlicher ist als die zweite, werden Sie gewiß auch ohne Kommentar verstehen. Die zweite Form ist aber dafür sehr vielseitig verwendbar: wenn Sie einen angreifenden Gegner damit stoppen – durch rechtzeitiges Blockieren des schlagenden oder stoßenden Armes und ein leichtes Vorrücken statt Zurückweichen – so rennt Ihr Angreifer unmittelbar in diesen Schlag hinein. Ich erlebte ein Beispiel vor nicht allzu langer Zeit: ein Karate-Schüler sollte seinen Lehrer angreifen. Dieser wich dem Stoß durch schrägen Vorwärtsschritt aus und hielt lediglich den Ellbogen – ohne angreifen zu wollen – in der oben aufgezeigten Weise. Der Schüler kam nur leicht mit dem Unterarm in Berührung – aber es genügte bereits: er lag augenblicklich am Boden und rang nach Luft.

Die zweite Form wird auch als Abwehr angewandt,

vorzugsweise bei Fauststößen, die nicht zu hoch gezielt sind. Beispiel: Der Gegner eröffnet den Angriff mit einem linken Geraden zum Solar Plexus. Ich drehe mich auf dem linken Fuß um 90 Grad nach rechts und setze den rechten Fuß zu Kíba-Tachí seitwärts. Mit Empí-Uchí links drücke ich den linken Arm des Gegners aus der Richtung. Für den Gegenangriff stehen mir verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung — üben Sie bitte die aufgezeigten Variationen zur Abwechslung einmal recht intensiv: erst ganz langsam, dann — sobald Sie etwas sicher sind — mit immer kürzerem Abstand zwischen Parade und Gegenangriff. Diese Übungsform heißt, wie wir von früher vielleicht noch wissen, Ippon-Kumité.

I. Gegenangriff; Ríken-Uchí zur Seite. Sie brauchen lediglich den Unterarm im Viertelkreisbogen nach links, etwa zum Kinn des Gegners, zu schnellen.

II. Gegenangriff: Linksum zu Zenkútsu-Tachí, dabei den linken Fuß um etwa 30 cm nach links setzen. Gleichzeitig Shutó-Uchí rechts von außen nach innen gegen die Halsschlagader des Gegners.

III. Gegenangriff: Linken Fuß zurücknehmen und oberhalb des rechten Knies anlegen (Ausgangsstellung für den seitlichen Fußstoß), Yóko-Gerí Ké-Komí gegen Magen oder Solar Plexus.

VI. Gegenangriff: Linksum auf dem linken Fuß, Kopf des Gegners mit beiden Händen abwärtsziehen und Máe-Hítsui-Gerí (Kniestoß vorwärts gegen Kinn oder Gesicht des Angreifers).

V. Gegenangriff: Kíba-Tachí durch leichtes Vorrücken des linken Fußes vergrößern. Úra-Tsukí mit der rechten Faust.

VI. Gegenangriff: Linksum zu Zenkútsu-Tachí, wie unter II, Empí-Uchí, erste Form, mit dem rechten Ellbogen.

VII. Gegenangriff: Háito-Uchí von innen nach außen mit der linken Handkante. Wie bei Ríken-Uchí unter I brauchen Sie lediglich mit dem Unterarm einen Viertelbogen (diesmal nicht vertikal, sondern seitwärts) auszuführen. Zielpunkt ist

die Schläfe oder die linke Kieferseite des Angreifers. Dabei Linkswendung zu Zenkútsu.

VIII. Gegenangriff: Háito-Uchí von außen nach innen gegen dieselben Zielpunkte, ebenfalls aus Zenkútsu-Tachí, aber mit der rechten Hand.

Die Anwendungsbeispiele sind damit nicht erschöpft. Versuchen Sie selbst einmal herauszufinden, welche Techniken außerdem geeignet sind. Sobald wir die Sperrtechniken durchgenommen haben, empfiehlt es sich, alle Angriffstechniken — Tsuki-Wáza, Uchí-Wáza und Kéri-Wáza — auf ähnliche Weise zu studieren. Formal geübte Techniken nützen Ihnen wenig: Die Praxis erwerben Sie durch Anwendungsbeispiele. Und die hiermit fortlaufende Reaktionsschulung gibt Ihnen eine so große Sicherheit, daß Sie im Ernstfall ohne Überlegung handeln können.

In Karate II finden Sie die Übungsformen am Mákiwárá für Shutó-Uchí, Háito-Uchí, Ríken-Uchí (seitliche Form mit aufrecht stehender Faust) und Empí-Uchí (zweite Form einfacher zu üben als erste Form). Da Sie die Ausführung der Techniken inzwischen kennengelernt haben, können Sie ein entsprechendes Training beginnen.

2. Empí-Uchí nach vorne aufwärts.

Ausführung anfangs wie unter 1. Während der Ellbogen vorgleitet, drehen Sie die Faust um 90 Grad, so daß der Handrücken nach außen zeigt, und führen den Ellbogen in völlig vertikalem Kreisbogen aufwärts. Der Unterarm wird so weit gebeugt, daß die Hand hinter dem Ohr die Schulter streift.

Wie alle Ellbogentechniken, so ist auch diese für den Fall des engen Nahkampfes gedacht. Der Schlag kann

zwar gegen Solar Plexus oder Brustbein geführt werden, richtet sich aber gewöhnlich gegen das Kinn des Angreifers.

Da durch diesen Schlag der Kopf des Gegners weit nach hinten gedrückt wird und der Körper sich dabei zurückbiegt, bietet sich noch eine weitere Angriffsmöglichkeit: Sie stoßen von oben mit der Ellbogenspitze senkrecht nieder — und der Schlag wird wahrscheinlich das Brustbein des Gegners brechen.

Beide Techniken sind für den Angreifer lebensgefährlich, sie dürfen nur in äußerster Not angewendet werden! Vorsicht beim Üben mit einem Partner.

Der von oben nach unten geführte Ellbogenangriff wird in der Selbstverteidigung gelegentlich angewandt, wenn der Angreifer sich vor Ihnen hinunterbeugt — etwa um Sie zu unterlaufen, die Kniekehlen zu fassen oder Ihnen den Kopf in die Magengrube zu stoßen. Der Angriff mit Empí-Uchí richtet sich in diesem Fall gegen das Genick oder gegen die Wirbelsäule. Die Folgen sind in jedem Falle sehr ernst.

Bei einem gestrauchelten oder halb am Boden liegenden Gegner werden in der Regel folgende Techniken angewandt:

Empí-Uchí von oben nach unten, Shutó-Uchí gegen den Nacken, Máe-Geri Ké-Áge gegen das Kinn, Fúmi-Komi gegen Kopf, Ellbogengelenk des sich aufstützenden Armes, Rumpf, Nieren oder Schultergelenk.

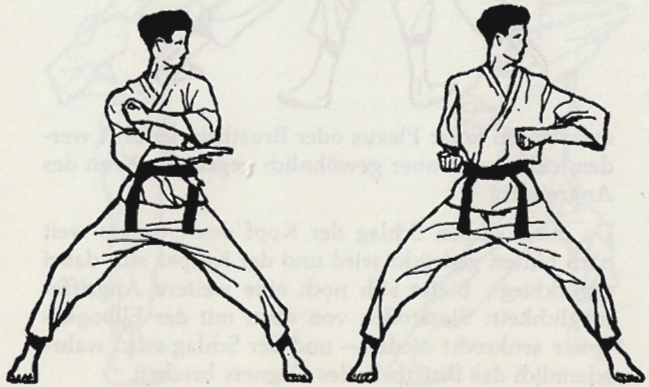
3. Empí-Uchí zur Seite.

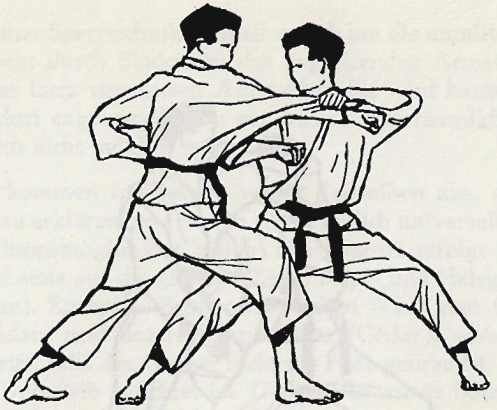
Ausgangsstellung Hachíji-Tachí, die beiden Unterarme parallel übereinander — der angreifende Arm oben, Faust geschlossen und mit dem Handrücken abwärts gerichtet. Blick zum Gegner.

In Kíba-Tachí gleiten — entweder durch Zurückweichen oder Vorgehen, je nach Situation. Unmittelbar nach Aufsetzen des Fußes stößt der Unterarm waagerecht und absolut parallel zur Schulterlinie zum Ziel. Die Faust dreht sich beim Auftreffen um 180 Grad, steht also mit dem Handrücken nach oben. Der Oberkörper darf die Bewegung nicht mitmachen: er bleibt völlig aufrecht, neigt sich also nicht zum Ziel hin. (Anfänger müssen hier unbedingt die Spiegelkontrolle durchführen.)

Die unbeteiligte Hand geht entweder zur Hüfte in Bereitschaftsstellung oder sie drückt waagerecht, die Handfläche gegen die Frontseite der anderen Faust, den angreifenden Arm seitwärts — sozusagen als zusätzliche Verstärkung des Empí-Uchí.

Sie können diese Technik den unter 1 aufgeführten Beispielen als IX. Gegenangriff anfügen, anstelle des Ríken-Uchí (I). Und um den Angriff ganz drastisch zu machen: durch ein Aufwärtsschwingen des Unterarms Ríken-Uchí (2. Gegenangriff) gegen das Kinn, Abwärtsschlagen (vertikaler Halbkreis nach unten) gegen den Unterleib mit Tetsuí-Uchí (3. Gegenangriff).



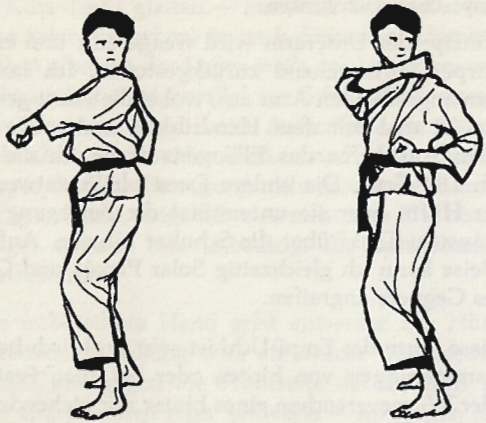


Empí-Uchí zur Seite bedingt Kíba-Tachí. In der Praxis wird diese Technik oft als Gegenangriff nach einer Abwehr mit Úde-Uké gewählt. (Will ich von Zenkútsu zu Kíba-Tachí übergehen, so drehe ich mich auf dem rückwärtigen Fuß um 90 Grad und bringe den vorderen Fuß, den ich natürlich ebenfalls eindrehen muß, auf gleiche Höhe mit dem rückwärtigen.)

4. Empí-Uchí nach hinten.

Prinzip: der Unterarm wird waagerecht und eng am Körper vorbeigehend zurückgestoßen. Ich hole mit dem angreifenden Arm aus, wobei die Faust geschlossen ist und mit dem Handrücken nach oben zeigt. Beim Auftreffen des Ellbogens drehe ich die Faust um 180 Grad. Die andere Faust bleibt entweder an der Hüfte oder sie unterstützt die Bewegung durch Máwashi-Tsukí über die Schulter hinweg. Auf diese Weise kann ich gleichzeitig Solar Plexus und Gesicht des Gegners angreifen.

Diese Form des Empí-Uchí ist sehr praktisch bei Umklammerungen von hinten oder bei allen Festhalte- oder Würgeversuchen eines hinter mir stehenden Angreifers. Da ich mich in der Regel in aufrechter Stellung befinde, setze ich in diesem Fall einen Fuß zur Seite und gleite in Kíba-Tachí. Während dieser Bewegung, die weitgehend den Griff des Gegners lockert, hole ich zu Empí-Uchí aus. Ist die Umklammerung so fest, daß ein Seitwärtsgleiten Mühe macht — z. B. bei einem sehr kräftigen und massigen Gegner — so leite ich die Bewegung durch Fúmi-Komí ein. Sobald meine Ferse die Fußbrücke meines Gegners trifft, muß ich ohne die geringste Verzögerung zur Seite gleiten.



Die „günstigen" Situationen, die man selbst herbeiführt, sind gewöhnlich von so kurzer Dauer, daß man sie momentan nutzen muß.

Damit wollen wir das Kapitel der Schlagtechniken schließen. Es gibt noch weitere Formen, aber sie werden nur unter höheren Karate-Meistern diskutiert.

Sperrtechnik

Bei einer Sperrtechnik handelt es sich um die unmittelbare Abwehr durch Blockieren des angreifenden Armes oder Beines kurz vor dessen Auftreffen. Sie wird hauptsächlich dort angewendet, wo ein Ausweichen räumlich oder zeitlich nicht möglich ist.

Wir kommen mit relativ wenig Techniken aus, da die nun zu erklärenden Formen eine ziemlich universelle Anwendungsmöglichkeit bieten. Der Angriff erfolgt in der Regel stets auf die gleichen Ziele: Kopf- und Halsgegend (Jódan), Rumpf — Brust oder Rücken — bis zum Gürtel (Chúdan) und untere Körperhälfte (Gédan), wobei der Angriff, falls der Gegner nicht die Füße gebraucht, gegen den Unterleib gerichtet ist. Gédan-Uké sowie Sóto-Úde-Uké, gelegentlich Chúdan-Uké genannt, haben wir schon gelernt. Das Prinzip der nun folgenden Abwehren ist einfach zu verstehen. Denken Sie bitte daran, daß bei den Abwehren der Körper schräg zum Angreifer steht.

A. Úchi-Úde-Uké

Mit dieser Technik wird ein Angriff auf die mittlere Stufe (Chúdan) gesperrt. Úchi-Úde-Uké hat große Ähnlichkeit mit Háito-Uchí von innen nach außen. Der Arm vollzieht die gleiche Bewegung. Wenn wir die Zeichnungen näher betrachten, sehen wir jedoch ein paar Abweichungen:

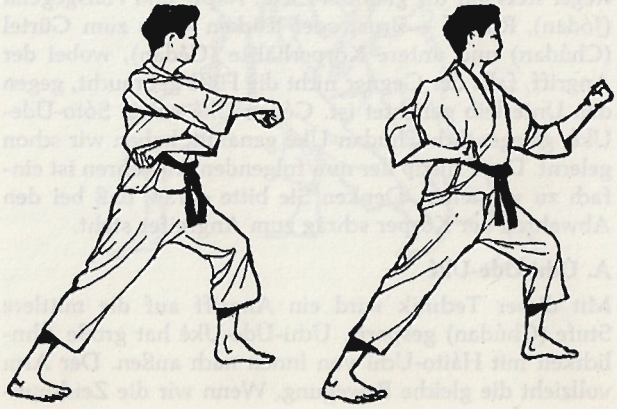
Da sind zunächst die Fäuste geschlossen, die Hüfte dreht nicht mit, sondern bleibt unbewegt. Nicht die Handkante trifft auf, sondern die äußere Kante des Unterarms. Die rechtwinklige Haltung von Ober- und Unterarm ist vorgeschrieben, Handrücken und Unterarm bilden eine Ebene.

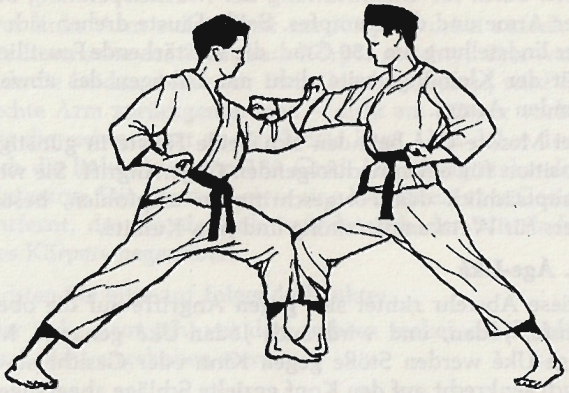
Achten Sie darauf, daß sich die Faust des abwehrenden Armes in Schulterhöhe befindet, daß die Schlagbewegung nur mit dem Unterarm vollzogen wird, daß die Faust nicht zu weit nach außen schwingt: sie wird genau dann gestoppt, wenn sich der Unterarm im rechten Winkel zum Körper befindet, wenn also Faust, Ellbogen, Schulter und Knie in einer Ebene liegen. Jedes Weiterführen der Faust nach außen wäre sinnlos und würde das Gleichgewicht stören. In der Endstellung wird die Faust um 180 Grad gedreht.

Üben Sie diese Technik in der gleichen Weise, wie es unter Sóto-Úde-Uké beschrieben ist. Da Sie inzwischen aber neue Gegenangriffe gelernt haben, sollten Sie diese ebenfalls ausprobieren — damit Gyáku-Tsukí nicht als einzige Gegenmaßnahme verewigt wird. Üben Sie die Technik rechts wie links, auch in Íppon- und Sámbon-Kumité.

Fehlt der Partner, so üben Sie für sich allein: im Stand oder in der Bewegung. Es wird eine Weile dauern, bis es Ihnen gelingt, die Bewegung des Unterarms auf den Zentimeter zu stoppen. Suchen Sie das Geheimnis in der Faustdrehung. Legen Sie beim Üben nie Kraft in die Bewegung — sparen Sie diese für die Endphase auf, wenn Sie Ihre Faust um 180 Grad drehen und die Armmuskeln anspannen, Bein- und vor allem Bauchmuskeln nicht vergessen.

Im allgemeinen werden die Sperrtechniken immer so geübt, daß anschließend Gyáku-Tsukí ohne Schrittwechsel möglich ist; mit anderen Worten: setze ich den rechten Fuß zurück, so gebrauche ich den linken Arm, steht der linke Fuß hinten, so nehme ich den rechten Arm. In der Bewegung ohne Partner werden die Sperrtechniken sowohl im Vorwärts- wie im Rückwärtsgehen geübt. Bei





Bewegungsübungen mit Partner weichen Sie abwehrend zurück — Ihr Partner greift abwechselnd rechts und links an, drängt Sie also mit jedem Schritt weiter zurück. Am Ende der Übungsfläche angelangt, werden Sie zum Angreifer, und Ihr Partner übernimmt Ihre bisherige Rolle.

Vergessen Sie nicht, die Muskeln beim Auftreffen anzuspannen — die Angelegenheit könnte sonst recht schmerzhaft für Sie werden. Bei Úchi-Úde-Uké muß der Abwehrende das hintere Bein ziemlich weit zurücksetzen, da andernfalls — durch zu kurze Distanz — der Winkel von Ober- und Unterarm zu spitz wird.

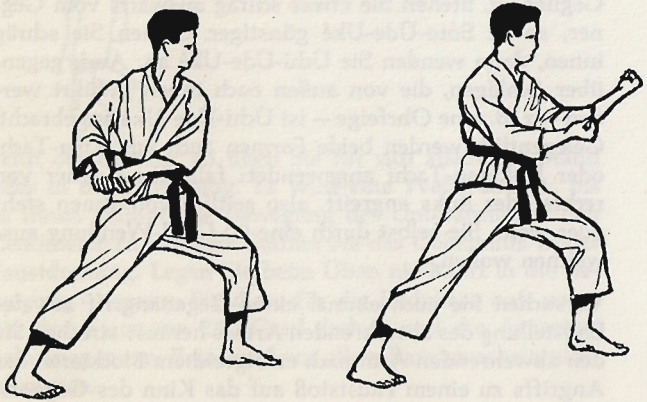
Úchi-Úde-Uké ist, wie Sie gewiß längst erkannt haben, eine Abwehr gegen einen Angriff auf die mittlere Stufe (Chúdan). Wann Sie Sóto-Úde-Uké und wann Sie Úchi-Úde-Uké anwenden, hängt oft von Ihrer Stellung zum Gegner ab. Stehen Sie etwas schräg auswärts vom Gegner, so ist Sóto-Úde-Uké günstiger. Stehen Sie schräg innen, dann wenden Sie Úchi-Úde-Uké an. Auch gegenüber Schlägen, die von außen nach innen geführt werden — z. B. eine Ohrfeige — ist Úchi-Úde-Uké angebracht. Gelegentlich werden beide Formen auch aus Kíba-Tachí oder Kokútsu-Tachí angewendet: falls Ihr Gegner von rechts oder links angreift, also seitlich von Ihnen steht oder wenn Sie selbst durch eine 90-Grad-Wendung ausweichen wollen.

Versuchen Sie auch einmal einen Gegenangriff aus der Endstellung des abwehrenden Armes heraus: strecken Sie den abwehrenden Arm nach erfolgreichem Blockieren des Angriffs zu einem Faustsẗoß auf das Kinn des Gegners.

Die Faust dreht sich beim Auftreffen wieder um 180 Grad, der Arm geht anschließend wieder in die Ausgangsstellung — in unserem Fall ist es die Endstellung der Abwehr — zurück. Sie brauchen also gar nicht den anderen Arm zur Hilfe zu nehmen. Ein Gegenangriff dieser Art ist selbst durch einen Karate-Mann nicht mehr abzuwehren. Er kommt so schnell und aus so kurzer Distanz, daß jede Abwehr zu spät sein dürfte.

B. Moróte-Uké

Moróte-Uké ist eine verstärkte Abwehr.



Der Kraftzuwachs bei dieser Abwehr kommt weniger, wie es vielleicht oberflächlich erscheinen könnte, durch den Druck der anderen Faust gegen das Ellbogengelenk, sondern durch die Gleichrichtung der Muskelspannung beider Arme und des Rumpfes. Beide Fäuste drehen sich in der Endstellung um 180 Grad, die verstärkende Faust liegt mit der Kleinfingerseite dicht am Ellbogen des abwehrenden Armes.

Bei Moróte-Uké befinden sich beide Fäuste in günstiger Position für einen nachfolgenden Gegenangriff. Sie wird hauptsächlich den Fortgeschrittenen empfohlen, besonders für Wettkampftraining und Jíyu-Kumité.

C. Áge-Uké

Diese Abwehr richtet sich gegen Angriffe auf die obere Stufe, Jódan, und wird auch Jódan-Uké genannt. Mit Áge-Uké werden Stöße gegen Kinn oder Gesicht sowie auch senkrecht auf den Kopf gezielte Schläge abgefangen. Da es sich bei dieser Technik um eine der wichtigsten Abwehren handelt, müssen wir uns mit einer Menge kleiner Details befassen, die ausschlaggebend für die Wirksamkeit sind.

Ausgangsstellung Hachíji-Tachí. Wollen wir, wie es die Abbildung zeigt, mit dem linken Unterarm sperren, so wird zunächst der rechte Arm vorgestreckt, die linke

Faust liegt an der Hüfte. Achten Sie darauf, daß sich der rechte Arm nicht der rechten Schulter, sondern etwa dem linken Schlüsselbein gegenüber befindet, daß er ferner schräg nach oben zeigt.

Der linke Arm steigt dicht am Körper vorbei aufwärts, die Innenseite der Faust zum Körper gerichtet. Erst wenn sich die beiden Arme vor dem Gesicht kreuzen, wird der rechte Arm zurückgenommen – dicht am Körper vorbei, bis die rechte Faust an der Hüfte liegt. Und dabei dreht sich die linke Faust um 180 Grad, bei schräg stehendem Unterarm. Die Faust ist etwa eine Handbreit vom Gesicht entfernt, das Handgelenk befindet sich der Mittelachse des Körpers gegenüber.

Achten Sie bitte auf folgende Punkte:

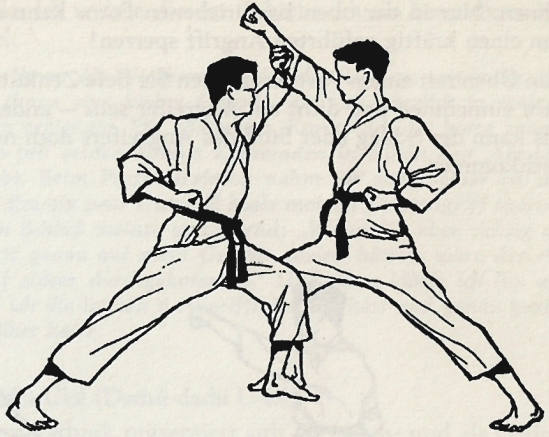
Der linke Arm geht vor dem rechten vorbei, die Schulter darf nicht angehoben werden.

Der linke Arm muß schräg stehen, der Ellbogen darf nicht seitlich am Körper herausragen.

Faustrücken und Unterarm bilden eine Ebene.

Die Faust darf nicht weiter als eineinhalb Handbreit vom Kopf entfernt sein.

Der Blick darf nicht durch die Faust behindert werden.



Es ist anfangs sehr schwierig, Arm und Faust in die richtige Lage zu bringen. Die Spiegelkontrolle ist unumgänglich. Wenn Sie den Ellbogen am Körper vorbeiführen, ihn also nach außen stehen haben, oder wenn Sie die Faust vor der Endstellung drehen, entspannen sich die Muskeln derart, daß Sie sie in der Abwehr nicht einsetzen

können. Nur in der oben beschriebenen Form kann der Arm einen kräftig geführten Angriff sperren!

Beim Üben mit einem Partner müssen Sie tiefe Zenkútsu-Tachí einnehmen und dicht am Angreifer sein — andernfalls kann der Schlag oder Stoß des Angreifers doch noch durchkommen.

Es ist, wenn Sie in Hachíji-Tachí stehen, nicht unbedingt notwendig, die bei der Einzelübung empfohlene Ausgangsstellung einzunehmen, d. h. eine Hand von der Hüfte ausgehen zu lassen. Sehr wichtig hingegen ist das Hochführen des anderen Armes: da Sie diesen Arm erst zurückziehen, wenn der aufsteigende Arm vor ihm kreuzt, haben Sie eine zusätzliche Schutzvorkehrung getroffen. Sie können auch, wenn Sie später über viel Geschick verfügen, mit dem vorgestreckten Arm die Hand oder die Faust des Angreifers abfangen, ihn auf sich zuziehen und mit dem zur Abwehr hochsteigenden Arm das Ellbogengelenk des Gegners brechen. Der Arm des Angreifers muß dabei gestreckt sein.

Das Üben in Kihón oder mit einem Partner vollzieht sich auf die gleiche Weise, wie es bisher beschrieben wurde. Im Anschluß an eine Abwehr mit Áge-Uké wird oft mit der Hand des abwehrenden Armes umgegriffen, d. h. nach außen das Handgelenk des angreifenden Armes erfaßt und der Arm zur Seite abwärts geführt. Wenn Sie den Arm etwas nach hinten drücken — vom Angreifer aus gesehen — verliert ihr Gegner sein Gleichgewicht und bietet ein offenes und bequemes Ziel für Ihren Gegenangriff. Das Brechen des Gleichgewichts spielt nicht nur im Judo und Aikido, sondern auch im Karate eine große Rolle. Ich widme diesem Gebiet noch ein besonderes Kapitel.

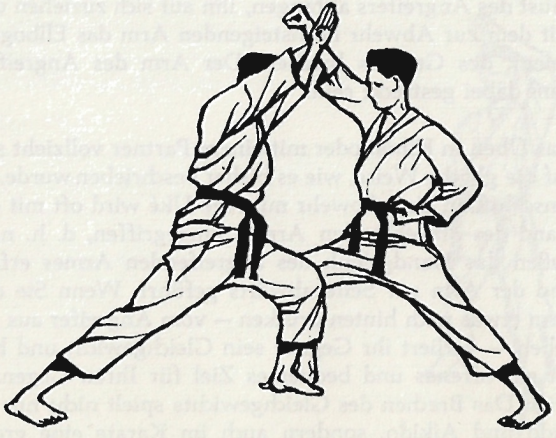
Um Ihnen die Wirksamkeit des Áge-Uké zu zeigen, erzähle ich Ihnen eine kleine Episode, die sich kürzlich in meinem Dojo ereignete. Ein 13jähriger Karate-Schüler hatte zusammen mit seinen älteren Kameraden in Kihón den Áge-Uké geübt. Beim Partnertraining nahm ich mich seiner an und ließ ihn ein paar Dutzend Male meinen Faustangriff sperren. Zum Schluß meinte er zögernd: „Wenn Sie aber richtig mit Kraft genau auf mein Gesicht gezielt hätten, wäre der Angriff sicher durchgekommen." Und dann klärte ich ihn auf, daß ich die letzten 6 Angriffe bereits hart und genau gezielt geführt hatte.

D. Júji-Uké (Dschú-dschi U-ké)

Diese Technik präsentiert sich als Jódan- und als Gédan-Abwehr.

1. Jódan (Abwehr von Stößen oder Schlägen auf den Kopf oder ins Gesicht).

   Ausgangsstellung Hachíji-Tachí. Beide Arme werden mit geöffneten Händen — Finger und Daumen fest angelegt — vor dem Körper hochgestoßen. Die Ellbogen bleiben dabei dicht am Körper! Etwa zwei Handbreit vor dem Kopf kreuzen sich die Hände, die



Handrücken zeigen zueinander. Sind Sie Rechtshänder, so steht der linke Arm vor dem rechten; bei Linkshändern ist es umgekehrt. Die Handgelenke liegen fest aneinander — würden sich die Arme unterhalb der Handgelenke kreuzen, so wäre die Sperre unwirksam: der Stoß oder Hieb könnte die Arme mit Leichtigkeit niederdrücken!

Achten Sie bitte darauf, daß beide Arme ganz gestreckt sind, daß sie nicht hochgehoben, sondern emporgeschnellt werden — möglichst vertikal, dicht vor dem Körper her.

Júji-Uké verlangt keine große Kraft. Wenn Sie diese Technik mit einem Partner üben, so vermeiden Sie anfangs jede Hast. Versuchen Sie zunächst, senkrecht auf den Kopf geführte Schläge abzufangen. Pressen Sie die Handgelenke fest gegeneinander und verstärken Sie die Sperre durch kräftiges Drehen der Hände um 90 Grad, sobald sich die Handgelenke berühren.

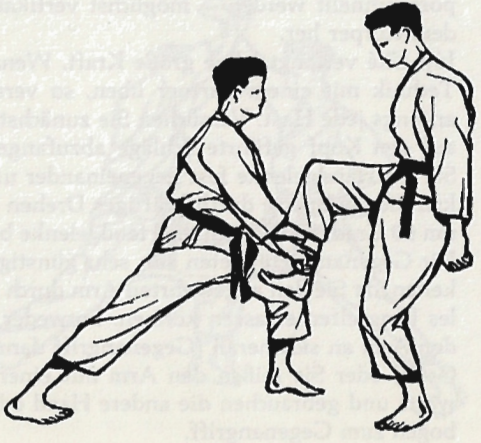
Für Gegenangriffe bieten sich sehr günstige Möglichkeiten, da Sie den abgewehrten Arm durch ein schnelles Umgreifen erfassen können. Entweder Sie ziehen den Arm an sich heran (Gegenangriff dann mit Máe-Gerí!) oder Sie reißen den Arm mit einer Hand abwärts und gebrauchen die andere Hand oder den Ellbogen zum Gegenangriff.

2. Gédan (Abwehr von Faust- oder Fußstößen gegen den Unterleib).

   Hierbei müssen Sie die Hände zur Faust schließen. Bei der Abwehr von Fußstößen darf Júji-Uké nicht zu spät angewendet werden: man macht gegebenenfalls einen halben Schritt auf den Angreifer zu, um den Fußstoß bereits im Entstehen — vor Strecken des Beines — zu sperren. Die Arme müssen unbedingt gestreckt und so weit vorgestoßen werden, daß die gefährdeten Körperstellen nicht zu dicht hinter der „Sperrmauer" liegen. Bei Rechtshändern steht die rechte Faust über der linken, der Kreuzungspunkt liegt der Körperachse genau gegenüber.

   Ausführung: Als Rechtshänder legen Sie das Handgelenk der rechten Faust über die zur rechten Seite geschobene linke Faust. Nun stoßen Sie — die Handgelenke liegen bereits über Kreuz — auf kürzestem Weg zum Ziel. Lassen Sie die Ellbogen eng am Körper vorbeigleiten. Kontrollieren Sie Ihre Körperhaltung: der Oberkörper darf sich nicht vorwärtsneigen! Versuchen Sie, den Abwehrstoß schockartig zu führen, wobei die Fäuste nach dem Blockieren — oder beim Einzelüben nach Erreichen der Endstellung — leicht zurückfedern.

Júji-Uké und Áge-Uké werden gewöhnlich aus Zenkútsu-Tachí angewandt. Die Techniken bedingen einen guten Stand und verlangen eine gewisse Kraftkonzentration in Frontrichtung, die bei Zenkútsu weitgehend gewährleistet ist.



E. Shutó-Uké (Sch'tó U-ké)

Mit Shutó-Uké beschließen wir das Kapitel der Sperrtechniken. Diese Handkantenabwehr ist eine der schönsten und elegantesten Bewegungen im Karate — aber sie ist auch nicht ganz einfach. Überdies wird sie aus Kokútsu-Tachí angewendet, und diese Stellung macht jedem Anfänger zu schaffen.

Es lassen sich andererseits viele Vorteile von dieser Abwehr ableiten: günstige Abwehrstellung, schnelle Startmöglichkeit, vielseitige Gelegenheiten zu wirkungsvollen Gegenangriffen, relativ große Sicherheit gegenüber schnell geführten Attacken.

Prinzip: gerade geführte Schlagbewegung mit der Handkante, wobei Handkante und Unterarm in einer Ebene liegen müssen; das Handgelenk darf keine Eigenbewegung vollführen. Hand und Unterarm drehen sich beim Auftreffen also gleichzeitig.

Ausführung: (Beschreibung von Shutó-Uké mit der linken Hand). Hachíji-Tachí. Durch Zurücksetzen des rechten Fußes und eine 90-Grad-Drehung des linken Fußes nach links nehmen Sie Kokútsu ein. Diese Ausführung bezieht sich lediglich auf die Stellung, denn gleichzeitig vollzieht sich dabei die Schlagbewegung:

Während Sie den rechten Fuß zurücksetzen, holen Sie mit beiden Armen aus und drehen den Oberkörper nach links. Der rechte Arm, Hand geöffnet, Handrücken nach oben, wird waagerecht — zum Ziel gerichtet — vorgestreckt. Der linke Arm wird abgewinkelt, die geöffnete Hand liegt flach und gestreckt neben dem rechten Ohr, parallel zur rechten Gesichtsseite.

Sobald Sie den rechten Fuß zu Kokútsu-Tachí niedersetzen, schwingt der linke Arm in waagerechtem Halbkreis zum Ziel, der rechte Arm wird gleichzeitig dicht am Körper vorbei zurückgezogen. Die Endstellung beider Hände ersehen sie aus der Zeichnung: die schlagende Hand steht halbschräg über dem linken Bein. Fingerspitzen in Schulterhöhe, Ober- und Unterarm so weit gewinkelt, daß die Fingerspitzen sich lotrecht über den Zehen befinden. Der Ellbogen steht nicht seitwärts vom Bein, sondern direkt über dem Oberschenkel. Nase, Fingerspitzen und Fußachse sollen in einer Ebene liegen. Das bedingt eine sehr gerade Körperhaltung. Sie dürfen nicht nach vorn einknicken, sondern müssen die Schultern zurücknehmen,

den Kopf weit nach links drehen, die Hüfte senken und nach rechts schieben. Spiegelkontrolle! Achten Sie vor allem darauf, daß Ihr Oberkörper sich nicht nach hinten neigt, vom Gegner oder vom Ziel weg. Der linke Fuß ruht ganz leicht am Boden, das Knie ist etwas gebeugt. Je tiefer die Stellung, um so kraftvoller wird der Schlag: der Winkel von Ober- und Unterarm vergrößert sich entsprechend, die Schlagstrecke wird länger.

Die rechte Hand liegt in der Endphase, nachdem sie eine 180-Grad-Drehung vollzogen hat, oberhalb des Solar Plexus, etwa auf der Mitte des Brustbeins. Der Ellbogen liegt an. (Das ist sowohl als Bereitstellung für eine weitere Abwehr als auch für den nachfolgenden Gegenangriff gedacht.)

Während des Schlages drehen Sie den Oberkörper nach rechts, also vom Ziel weg. Diese Bewegung, die aus der Hüfte heraus erfolgt, gibt dem Schlag eine zusätzliche Wucht.

Achten Sie auf die Hauptfehlerquellen:

1. Überlassen Sie das Schwungholen Ihrer Hüfte; versuchen Sie nicht, den ausholenden Arm zu weit hinter den Kopf zu schieben oder die Schulter zu heben.

2. Winkeln Sie die Hände nicht ab — weder beim Ausholen noch beim Schlag: Handrücken und Unterarm des schlagenden Armes bilden eine gerade Ebene.

3. Ihr Unterarm beschreibt zwar einen flachen, waagerechten Halbkreis, die Fingerspitzen folgen jedoch einer völlig geraden Linie.

4. Schulter, Finger- und Fußspitzen sollten — von der Seite betrachtet — einen rechten Winkel bilden. Die Hand wird weder waagerecht noch senkrecht gehalten: sie zeigt mit dem Handrücken schräg abwärts nach links (bei Shutó-Uké links).

5. Die zurückgenommene Hand darf nicht zu weit zur Seite wandern: Sie soll schön gestreckt, wie ein Tablett, genau vor der Brust liegen.

Aus der Zeichnung ersehen Sie auch die Wendung aus Kokútsu-Tachí mit Shutó-Uké. Dieser Richtungswechsel um 180 Grad in Verbindung mit einer Abwehr sollte gut geübt werden, desgl. ein Zurückweichen mit abwechselnd Shutó-Uké rechts und links.

Das Ausholen zum Handkantenschlag geschieht immer während der Wendung oder während des Zurückweichens. Beim Schlag muß die Hüfte stark eingedreht wer-

den, um dem Unterarm den notwendigen Schwung zu geben.

Sehen Sie sich nun die beiden Übungsbeispiele an. Ich mache Sie dabei zunächst auf zwei wichtige Punkte aufmerksam.

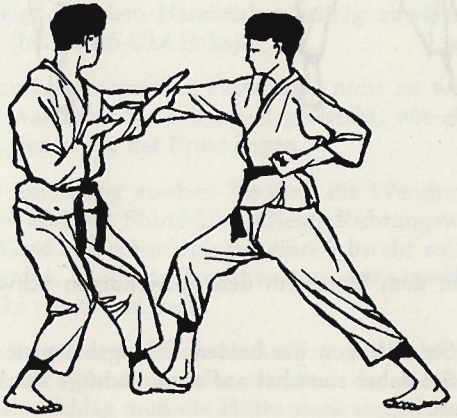
1. müssen Sie verhältnismäßig tief stehen, da Ihr Schlag sonst nicht waagerecht, sondern schräg abwärts verläuft und wenig Kraft besitzt;
2. müssen Sie sorgsam darauf achten, nicht gegen das empfindliche Ellbogengelenk Ihres Übungspartners zu schlagen, sondern gegen den Unterarm. Das gilt ebenso für alle anderen Abwehrtechniken.

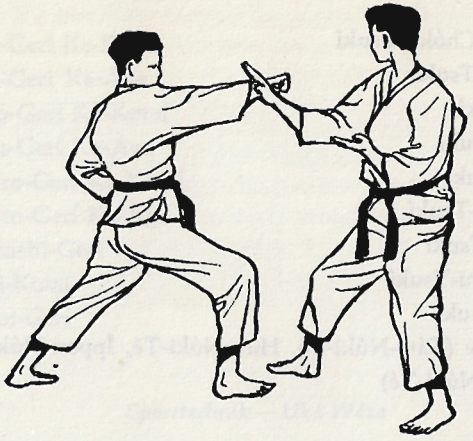
Abwehr von Ói-Tsukí, 1. Art:

Sie setzen, wenn Ihr Partner rechts angreift, Ihr rechtes Bein einen Schritt schrägrückwärts nach rechts, der linke Fuß — Sie stehen inzwischen in Kokútsu — wird etwa 30 cm nach rechts gerückt. Die Abwehr erfolgt mit der linken Hand und trifft den Unterarm des Partners in einem Winkel von etwa 80 Grad.

Da Sie beim Ausholen bereits Kokútsu-Tachí einnehmen, wird der wenig belastete linke Fuß möglichst leicht und gleitend zur Seite gerückt. Sie dürfen also nicht in die beschriebene Ausgangsstellung springen, sondern gleiten leicht und elegant hinein.

Anschließend können Sie den linken Fuß außen neben den rechten Fuß des Partners stellen, drehen dabei zu Zenkútsu ein und führen einen Gegenangriff mit Shutó-Uchí von außen nach innen gegen die Halsschlagader, wobei Sie mit der linken Hand den Arm Ihres Partners festhalten und nach links abwärtsreißen. Der Übergang von Kokútsu zu Zenkútsu soll geschmeidig erfolgen, aber eine kräftige Hüftdrehung und ein starkes Durchdrücken des rückwärtigen Beines erkennen lassen.





Abwehr von Ói-Tsukí, 2. Art.

Dieses Mal wehren wir von außen statt von innen ab. Sie setzen den linken Fuß schrägrückwärts nach links, rücken den rechten Fuß nach links und schlagen mit der rechten Handkante von außen gegen den rechten Arm des Partners. Die Abwehr entspricht — mit umgekehrten Vorzeichen — genau der vorhergehenden.

Zum Gegenangriff drehen Sie zu Zenkútsu ein, ziehen dabei den rechten Arm des Partners nach unten und greifen mit Gyáku-Tsukí links an; der Angriff richtet sich gegen die Schläfe.

Die Abwehren mit Shutó-Uké werden von den meisten Karate-Leuten viel zuwenig geübt und gebraucht, wohl weil sie nicht ganz einfach zu erlernen sind. Aber im Kampf und auch in der Selbstverteidigung sind sie von großem Wert, da sie kein großes Risiko einschließen und äußerst günstig für spätere Gegenangriffe sind. Durch das seitliche Wegtauchen, das ein Minimum an Start-

energie verlangt, sind Sie augenblicklich außer Gefahr: der Angriff des Gegners geht ins Leere. Sie haben praktisch sogar noch relativ viel Zeit, den Schlag vorzubereiten, da der stoßende Arm des Gegners in den seltensten Fällen sofort zurückgezogen wird.

Shutó-Uké, Gédan-Uké, Úde-Uké und Áge-Uké gehören zu den Standardabwehren im Karate. Werden Sie nicht mutlos, wenn Sie anfangs mit der einen oder anderen Technik nicht gleich zurechtkommen. Sie müssen eingehend und längere Zeit geübt sein, ehe sie zu einem zuverlässigen Schutz für Sie werden. Aus diesen Abwehrformen leiten sich im Grunde alle anderen Sperrtechniken ab.

Im Kampf oder in der Notwehr haben Sie vielleicht nicht immer die Zeit, die ganze Bewegung auszuführen, d. h. die Technik genau nach Vorschrift abzuwickeln. Das Ausholen ist vielleicht nur ganz kurz. Das sollte Sie aber nicht davon abhalten, die einzelnen Formen immer wieder zu studieren und zu üben, unverstümmelt und möglichst exakt.

Bevor wir nun weitergehen, bringe ich als Rückschau eine **Aufstellung aller** in diesem Buch erklärten **Techniken.**

Stoßtechnik — Tsuki-Wáza

Seikén-Chóku-Tsukí
Gyáku-Tsukí
Ói-Tsukí
Táte-Tsukí
Úra-Tsukí
Moróte-Tsukí
Yáma-Tsukí
Máwashi-Tsukí
Kági-Tsukí
Núki-Té (Táte-Núki-Té, Híra-Núki-Té, Íppon-Núki-Té, Níhon-Núki-Té)

Schlagtechnik — Uchí-Wáza

Ríken-Uchí
Tetsuí-Uchí
Háishu-Uchí
Shutó-Uchí
Háito-Uchí
Empí-Uchí

Fußtechnik — Kéri-Wáza

Máe-Gerí Ke-Komí
Máe-Geri Ke-Áge
Yóko-Gerí Ke-Komí
Yóko-Gerí Ke-Áge
Ushíro-Gerí Ke-Komí
Ushíro-Gerí Ke-Áge
Máwashi-Gerí
Fúmi-Komí
Hítsui-Gerí

Sperrtechnik — Uké-Wáza

Gédan-Uké
Sóto-Úde-Uké
Úchi-Úde-Uké
Áge-Uké
Moróte-Uké
Júji-Uké
Shutó-Uké

Diese Techniken entsprechen der Shótokan-Technik des Japanischen Karate-Bundes (Japan Karate Association). Da es noch weitere Karate-Verbände, -Schulen und -Richtungen gibt, werden Sie vielleicht eines Tages ein Buch sehen, das Techniken und Stellungen zeigt, die der Shótokan-Technik nicht entsprechen. Es mag ebenso gut sein, daß ein Japaner behauptet, reine Shótokan-Technik zu zeigen und dennoch andere Formen bringt.

Lassen Sie sich nicht beirren. Jede Art für sich ist gut und wirksam. Ob Shótokan, Wádo-Ryú oder Góju-Ryú. Es gibt keine Monopolstellung der einen oder der anderen Technik. In Europa ist nur die Shótokan-Technik bekannt, in den USA sind es noch einige andere, die dort von Japanern oder amerikanischen Besatzungssoldaten in Japan eingeführt wurden. Es ist allerdings dringend davon abzuraten, Elemente der einzelnen Karate-Richtungen zu mischen. Bleiben Sie bei der in diesem Buch behandelten Technik, der verbreitetsten in- und außerhalb Japans.

Kampftraining

Für alle Leser, die Karate nur nach dem Buch lernen, also nicht in einem Club oder auf einem Karate-Lehrgang unterrichtet werden, ist eine ausführliche Darstellung des Kampftrainings nicht erforderlich.

Ich beschränke mich bewußt auf wenige Merkmale, wenn ich die Kampftechnik umreiße. Es handelt sich einmal um die erweiterte Praxis, zum anderen um die Vorbereitung

auf Turnierkämpfe, also um die reine Wettkampfform, die nur eine begrenzte Leserschicht interessiert.

Wie ich in Karate II schon erwähnte, geht bei den Fortgeschrittenen neben Íppon- und Sámbon-Kumité eine aufgelockerte Trainingsform einher, ein Training, bei dem sich die Übungspartner nach allen Richtungen hin bewegen dürfen — wobei sie, je nach Gelegenheit, aufeinander zugehen, ausweichen, angreifen, täuschen usw. Die einfachste Form nennt sich **Jíyu-Íppon-Kumité.** Der Angriff wird hierbei genau vorgeschrieben — z. B. Ói-Tsukí mittlere Stufe (Chúdan) mit der linken Faust. Uke weiß also genau, in welcher Form der Angriff erfolgt. Er darf beliebig abwehren und im Anschluß einen Gegenangriff nach eigener Wahl führen. Der Angriff muß vorschriftsmäßig erfolgen, d. h., die stoßende Faust muß bei Ói-Tsukí von der Hüfte ausgehen und nicht aus einem bereits halb gestreckten Arm. Auf diese Weise lernt man die Technik aus der Bewegung heraus, es ist ein kleiner Schritt voran, der bereits einige Anforderungen an den Schüler stellt.

Später geht man noch etwas weiter und überläßt es Tsuki, entweder rechts oder links anzugreifen, zwischen mehreren Angriffstechniken oder den drei Stufen — Gédan, Chúdan, Jódan — zu wählen und somit Uke im unklaren über den nächsten Angriff zu lassen. Nach jedem „Gang", der aus Angriff, Abwehr und Gegenangriff besteht, trennen sich die Partner und tauschen die Rollen. Dieser Wechsel vollzieht sich beliebig oft. Jíyu-Íppon-Kumité ist also eine Folge recht kurzer Kämpfe, die in der Regel 5 bis 10 Sekunden dauern. Selbstverständlich müssen alle Angriffe und Gegenangriffe rechtzeitig gestoppt werden, wenige Zentimeter vor dem Ziel, da sonst der Partner in Gefahr gerät. Ein guter Karate-Mann greift allerdings so realistisch an, daß Nichteingeweihte eine Gänsehaut bekommen. Der Laie kann sich kaum vorstellen, daß in so schnellen Bewegungen noch schadenverhütende Reaktionen möglich sind.

Noch komplizierter jedoch wird es im eigentlichen Turnierkampf, im **Jíyu-Kumité.**

Diese Art des Kampfes läßt alle Einschränkungen fallen, und beide Kämpfer dürfen jede Gelegenheit zum Angriff nutzen. Über diese Kampfform gibt die Turnierregel Auskunft, die ich auszugsweise und gekürzt folgen lasse.

Das Wichtigste aus der Karate-Turnierordnung

✶ Die Kampffläche beträgt 8 x 8 m; der Boden soll aus glattem Holz oder aus festen Matten (Tátami) bestehen, die mit einer Plane überzogen sind.

✶ Der einzelne Kampf währt je nach Festlegung 2 oder 3 Minuten. Bei einem Unentschieden können Verlängerungen um jeweils eine Minute erfolgen.

✶ Es gibt drei Kampfformen:

1. den Kampf um einen Punkt,
2. den Kampf um 3 Punkte, wobei der Kampf bei 2 von 3 Punkten als gewonnen gilt.
3. den Kampf nach einer bestimmten, durch das Kampfgericht festgelegten Punktordnung.

✶ Begeht einer der Kämpfer einen regelwidrigen Verstoß gegen die Turnierordnung, so wird er zum Verlierer erklärt.

✶ Das gleiche gilt, wenn er disqualifiziert wird.

✶ Wer vor dem Kampf oder während des Kampfes aufgibt, gilt als Verlierer. Muß ein Kampf infolge einer Verletzung einer der Kämpfer abgebrochen werden, so gilt der an der Verletzung schuldige Teil als Verlierer — auch dann, wenn ihm selbst die Verletzung zugestoßen ist.

✶ Zielpunkte im Kampf, sogenannte „tödliche" Stellen:

a) Gesicht

b) Nacken

c) Brustmitte

✶ Der Angriff kann mittels Stoß-, Schlag- oder Fußtechnik erfolgen. Er muß genau abgeschätzt und gezielt sein und kraftvoll geführt werden. Ausschlaggebend für die Beurteilung sind

a) vorschriftsmäßige Ausführung

b) vorschriftsmäßige Haltung

c) richtige Entfernung.

(Ist die Entfernung unzureichend, so kann unter folgenden Bedingungen dennoch ein Sieg zuerkannt werden: 1. wenn der andere Kämpfer in den Angriff hineinläuft, 2. wenn der andere Kämpfer infolge heftiger Angriffe das Gleichgewicht verliert, 3. wenn der Angriff nach einem vollzogenen Wurf erfolgt.)

✶ Punktwertung (ausschlaggebend u. a. für die Gesamtwertung):

3 Punkte für einen wirkungsvollen, aber nicht ganz ausreichenden Angriff auf eine der „tödlichen" Stellen.

1 Punkt für hervorragend gute Haltung

1 Punkt für ausgezeichnete Kampftaktik

1 Punkt für geschickte oder kraftvolle Technik

1 Punkt für guten Kampfgeist.

Bei einer Ermahnung durch den Kampfrichter verliert der Kämpfer 3 Punkte, bei Verlassen der Kampffläche 1 Punkt. Die Punkte werden dem anderen Kämpfer zugesprochen.

✶ Verboten sind:

Durchschlagen (wirkliches Treffen gefährdeter Körperstellen),

Nuki-Té-Angriffe auf die Augen,

Kratzen, Anklammern oder längeres Festhalten,

Anwenden gefahrvoller Würfe oder anderer Techniken, die eine Verletzungsgefahr für den anderen mit sich bringen könnten,

dem Gegner den Rücken zukehren,

Vermeiden des Kampfes bis zum Ablauf der Zeit,

Respektloses Verhalten durch Gesten, Beleidigungen, Verächtlichmachen, unfaires Provozieren usw.

✶ Zu sofortiger Disqualifikation führen:

Mißachten der Anweisungen des Kampfrichters,

Verlust der Selbstkontrolle, wenn hierdurch Gefahren für den anderen Kämpfer entstehen,

ungebührliches Verhalten.

Neben den erwähnten Kampfformen verdient noch eine weitere genannt zu werden, da sie eine ausgezeichnete Reaktionsschulung darstellt:

Fúku-Shiki-Kumité

Hier handelt es sich um eine Kontertechnik, die den Gegenangriff nach erfolgter Abwehr vereitelt. Stellen Sie sich vor, Ihr Angriff wurde sachgemäß abgewehrt. Ihr Partner möchte nun seinerseits den üblichen Gegenangriff führen, wie Sie es aus den früheren Beschreibungen kennen.

Da Sie aber ein sehr guter Kämpfer sind, können Sie den Gegenangriff Ihres Partners abwehren und einen zweiten Angriff starten. Die Übungsform wird allen Fortgeschrittenen gelehrt. Sie ist weniger für den Ernstfall als

für den Turnierkampf gedacht, denn der Laie würde schwerlich Ihren Angriff parieren und gleichzeitig einen Gegenangriff unternehmen. Je weiter Sie in der Übung fortschreiten, um so mehr fallen die Zeiten von Parade und Gegenangriff zusammen. Es gibt sogar einige Formen, die beides vereinigen. Ein Beispiel: Abwehr Gédan-Uké, gleichzeitig Gyáku-Tsukí. Sie lassen dabei zu Beginn die stoßende Faust an der Hüfte bzw. Sie nehmen sie zur Hüfte, während die abwehrende Faust zum Ohr geht, um auszuholen. Während nun Ihr Unterarm niederschlägt und den Angriff auf die untere Stufe (Gédan) stoppt, stößt gleichzeitig die andere Faust zum Solar Plexus oder zum Kinn des Angreifers.

Üben Sie aber vorerst nie in dieser Form. Der Anfänger neigt dazu, die Abwehr auf Kosten des Gegenangriffs zu schwächen: Er konzentriert sich zu wenig auf den Abwehrschlag und kann trübe Erfahrungen machen, wenn der Angriff mit voller Kraft geführt wird! Die schnelle Aufeinanderfolge von Abwehr und Gegenangriff darf nur proportional zur wachsenden Sicherheit in beiden Techniken entwickelt werden. Jedes Training auf Schnelligkeit verlangt größte Präzision!

Kampfstellungen

Obwohl es keine vorgeschriebene Haltung bei Kämpfen und für die Kämpfer gibt, zeige ich an Hand der Zeichnungen ein paar Beispiele für die Stellung und Handhaltung im freien Kampf. Sehen wir uns die Zeichnungen auf das Gemeinsame, das Verbindende an. Da fällt zunächst auf, daß die Distanz so gewählt ist, daß ein plötzlicher Fußangriff nicht zur unangenehmen Überraschung wird.

Die Hände sind dort, wo sie gebraucht werden — zur Abwehr oder zum schnellen Angriff. Sie decken den schräggestellten Körper immer gut ab; sie können dabei geschlossen werden — zur Faust, sie können geöffnet sein — zum Handkantenschlag, zum Fingerspitzenstoß, zum Abfangen des Fußes oder des Armes. Je kürzer die Entfernung vom Gegner, um so höher werden die Hände in der Regel gehalten, da jetzt nicht so sehr die Gefahr eines Fußangriffs, als die Möglichkeit eines Angriffs auf Brust oder Gesicht besteht.

Als Fußstellungen werden Zenkútsu, Kokútsu und Néko-Áshi-Tachí bevorzugt. Zwischenstellungen sind im Kampf jederzeit möglich. Als Übergangsstellungen sozusagen.

Was nicht zu erkennen ist: Alle Bewegungen sind äußerst sparsam, überlegt. Es wird auf Atemreserve gesehen, auf Kräftesparen. Auf gutes Gleichgewicht.

Die Stellungen müssen einen schnellen Wechsel des Platzes erlauben. Ausweichen, Vorschnellen, Zurückspringen, Viertelwendungen, wobei je nach Lage und Notwendigkeit der Körper halblinks oder halbrechts zum Gegner gekehrt ist. Der Blick geht immer geradeaus, zum Gesicht des anderen. Nie abwärts — auf die Beine oder auf die Hände. Sie befinden sich zwangsläufig ja immer im Blickwinkel.

Der Mund ist geschlossen, die Zunge hinter den Zähnen. Das Kinn ist etwas angezogen. Guten Kämpfern steht nichts im Gesicht geschrieben. Der andere versucht vergeblich, Zweifel, Entschlossenheit oder eine gefaßte Absicht zu entdecken, sogar Zeichen der Anstrengung, der Erschöpfung werden unterdrückt.

So etwas kommt nicht von heute auf morgen. Und es wäre zuviel von Ihnen verlangt, all dies zu beachten. Aber ich habe diesen Steckbrief des Kämpfers nicht ohne Grund ausgehängt. Wir wollen nämlich einen wichtigen Abschnitt damit einleiten, der aus der Praxis für die Praxis geschrieben ist, und der mit vielen falschen Vorstellungen aufräumen muß.

Der Nahkampf

Die äußere Haltung spiegelt die innere Verfassung wider — oder sie verdeckt sie bewußt. Zum letzteren gehört Wille, Wissen und etwas Erfahrung.

Zeigen Sie nie dem anderen Ihre Furcht, Ihre Zweifel am Ausgang der tätlichen Auseinandersetzung. Je kälter, je unbeteiligter Sie auf den anderen wirken, desto gefährlicher erscheinen Sie ihm. Unterlassen Sie möglichst alles Reden: Die Sprache verrät oft eine versteckte Unsicherheit.

Lassen Sie den Gegner nie aus den Augen — selbst nicht bei einer Wendung. Laien drehen sich oft so, daß sie sich dabei in Gefahr bringen. Beachten Sie: Steht hinter mir ein Angreifer, so blicke ich über eine Schulter und drehe mich in gleicher Richtung mit gleichzeitigem Vorwärtsschritt, z. B. ich blicke über die linke Schulter, setze den rechten Fuß vor, drehe mich nach links um 180 Grad und setze den linken Fuß bei. Auf diese Weise bin ich sofort in sicherer Distanz. Dieses Verfahren wende ich auch an,

wenn mich überraschend jemand von hinten berührt oder anstößt. Es ist mehr als einmal vorgekommen, daß der Angreifer nur auf die Wendung wartet und bereits zum Uppercut ausholte, so daß sein Opfer, das sich auf der gleichen Stelle umdrehte, unvermittelt in den Schlag hineinfuhr.

Beugen Sie nie Kopf oder Oberkörper! Orientierung und Gleichgewicht verlangen eine völlig aufrechte Haltung in Abwehr und Gegenangriff.

Lassen Sie sich nie dazu verleiten, eine Waffe oder eine vorgehaltene Faust anzustarren. Sie fallen sonst auf jedes Täuschungsmanöver herein.

Achten Sie auf Distanz. Sie sollte mindestens eine Beinlänge betragen. In einen Angriff hineinzuspringen oder ihm zuvorzukommen, will gelernt sein. Dem Anfänger kann diese Taktik nicht ohne weiteres empfohlen werden. Sie kennen wahrscheinlich die übliche Situation, die vielen Angriffen vorausgeht: Der Störenfried nimmt eine drohende Haltung ein und rückt Ihnen auf den Pelz. Solange er Sie nicht anfaßt, können Sie in solch einem Fall nicht zuschlagen. Aber etwas anderes sollten Sie machen: einen Schritt zurückspringen und ein sehr bestimmtes und kräftiges „Stehenbleiben" kommandieren. Jedes weitere Vorrücken des anderen wird jetzt „illegal" und bedeutet eine Herausforderung und offene Bedrohung. Wenn der andere sich an Ihren Warnruf nicht stört, dürfen Sie handeln. Drehen Sie sich beim Zurückspringen um 90 Grad, so daß Sie dem Gegner die Seite zukehren oder Halbprofil stehen. Durch Ihre Beintechnik (z. B. Yóko-Gerí) sind Sie dem Angreifer jederzeit überlegen.

Gewöhnen Sie sich durch intensives Partnertraining an Härte. Ein schmerzhafter Schlag oder Stoß darf Sie im Ernstfall nicht die Kontrolle einbüßen lassen. Die alten Samurai prägten den makabren Satz „Und wenn mich der Feind tödlich getroffen hat — mein letzter Atemzug, mein letzter Schlag wird ihn auslöschen."

Die Folgen eines Sichgehenlassens durch heftigen Schmerz kann Ihnen zum Verhängnis werden. Dies ist eine der wichtigsten Erkenntnisse aus der Praxis.

Auch für den Feind gibt es Schocksituationen, die unmittelbar der sog. Schrecksekunde folgen. Lernen Sie das Zustandekommen solcher Schrecksekunden aus dem Partnertraining. Der Name erläutert bereits den Begriff, und Sie haben gewiß genug Phantasie, um Ursache und Wirkung in etwa zu berechnen.

Es sind weniger die äußeren und beabsichtigten Anlässe gemeint — ein scharfer Anruf, ein lauter Schrei, eine

Handvoll Sand, ein Bekleidungsstück oder ein beliebiger griffnaher Gegenstand, den man ins Gesicht des Angreifers schleudert oder auch nur die bloße Geste des Werfens — wenngleich sich diese Hilfsmittel oft vorzüglich für den Ernstfall eignen und einen Gegner völlig überrumpeln können. Ich denke vielmehr an jenen Zustand, der einer Schrecksekunde gleichkommt: die unerwartete Abwehr eines Angriffs oder der Stoß ins Leere, das Unvorhergesehene. Die Folge einer solchen Überraschung oder Enttäuschung ist eine — wenn auch nur ganz minimale — Verkrampfung, die mit einer plötzlichen Muskelanspannung einhergeht. Die Spannungskurve fällt jedoch sofort und hinterläßt einen kurzen Zustand völliger Labilität.

Je schneller in solchen Augenblicken der Gegenangriff erfolgt, um so empfindlicher trifft er den Gegner. Sein Gleichgewicht kann in solchen Momenten schlagartig gebrochen werden, die schlaffen Muskeln registrieren heftig jeden körperlichen Schmerz, der Wille wird gelähmt und läßt keine Gegenaktion entstehen.

Da dieser Zustand nur von sehr kurzer Dauer ist, darf nach der Abwehr (worunter auch ein Ausweichen zu verstehen ist) keine Sekunde mit dem Angriff gezögert werden.

Wir werden im Laufe weiterer Betrachtungen noch auf einige wichtige Punkte zu sprechen kommen, beschränken uns daher jetzt auf diese kurze generelle Analyse. Sie sehen schon deutlich, wie sich das Partnertraining als äußerst nützliche Vorbereitung erweist, als eine nicht zu unterschätzende Hilfe zur Vervollkommnung von Selbstbewußtsein, Reaktion, Schnelligkeit und überlegenem Erkennen. Das geistige und körperliche Gleichgewicht wächst unmerklich und hinterläßt Zuversicht, Gleichmut und entspannte Gelassenheit. Bevor wir nun weiter ins Technische vordringen, wollen wir unsere Aufmerksamkeit einem nüchternen Kapitel zuwenden: Es geht um die rechtliche Stellung und um die Begriffserläuterung von Selbstverteidigung und Notwehr.

Das Recht des Staatsbürgers

In § 53 des Deutschen Strafgesetzbuches ist folgendes festgelegt:

„Eine strafbare Handlung ist nicht vorhanden, wenn die Handlung durch Notwehr geboten war.

Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

Die Überschreitung der Notwehr ist nicht strafbar, wenn der Täter in Bestürzung, Furcht oder Schrecken über die Grenzen der Verteidigung hinausgegangen ist."

Jedem Menschen ist also erlaubt, sich zu verteidigen, wenn er angegriffen wird, sofern dieser Angriff rechtswidrig ist.

Der Angriff kann sich **gegen Leib und Leben** richten, er kann **gegen die Ehre** gerichtet sein, **gegen den Besitz** oder auch **gegen andere Rechte.** (Entreißt mir also jemand mit Gewalt eine Aktentasche oder irgend einen anderen Gegenstand, so habe ich das Recht, diesen Angriff mit körperlicher Gewalt abzuwehren. Das gleiche gilt für Verletzungen meiner Ehre, für Beleidigungen.)

Die Notwehr darf sich nur **gegen den Angreifer selbst** richten, nicht gegen eine andere Person. (Im letzten Falle käme allenfalls Notstand in Betracht.)

Nur solange der Angriff andauert, darf Notwehr geübt werden. Der begonnene Angriff dauert so lange fort, wie sich durch das Tun des Angreifenden der Erfolg seines Angriffs noch vergrößert. Notwehr ist also auch gegeben, wenn man dem flüchtenden Dieb die Beute mit Gewalt abnimmt.

Nur **gegen rechtswidrige Angriffe** darf Notwehr geübt werden. Übt also ein Vater das ihm gesetzlich zustehende Züchtigungsrecht aus, so hat der Sohn kein Notwehrrecht. Führt ein zuständiger Beamter einen Haftbefehl durch, durch den er praktisch dem Verhafteten die Freiheit nimmt, so kann es gegen diesen rechtmäßigen Akt keine Notwehr geben.

Als Notwehr sind nur diejenigen Handlungen gerechtfertigt, **die eindeutig der Abwendung des Angriffs dienen.** Will jemand gar nicht den Angriff eines anderen abwenden, sondern nur mit ihm raufen oder ihm bei **dieser Gelegenheit** eins auswischen, so ist seine Tat trotz Vorliegens der sonstigen Voraussetzungen des § 53 keine Notwehr. Es ist also immer notwendig, daß der in Notwehr Handelnde **sich verteidigen** will, mindestens dies in erster Linie tun will.

Erlaubt sind in Notwehr alle Handlungen, die zur Abwendung des Angriffs **erforderlich** sind. Man kann also die Regel aufstellen: je gefährlicher der Angriff, desto härtere Abwehrmittel sind erlaubt. Je harmloser der Angriff, desto mildere Abwehrmittel müssen gesucht werden.

Bedroht mich ein Angreifer mit dem Messer, so habe ich das Recht, ihm nicht nur einmalig das Messer aus der Hand zu schlagen, sondern ihn soweit kampfunfähig zu machen, daß zunächst keine weitere Bedrohung vorliegt.

Wer mich mit einem Messer, mit einer Pistole oder mit einem anderen im Falle eines Angriffs gefährlichen Werkzeug oder Gegenstand angreift, wird es sich gefallen lassen müssen, daß ich ihn durch Anwendung von Karate für einige Zeit kampfunfähig mache – selbst wenn er dabei Verletzungen davonträgt.

Das Gesetz verlangt nicht, daß der Angegriffene von einer Fluchtmöglichkeit Gebrauch macht. Er darf sich verteidigen, aber immer nur in dem erforderlichen Umfang. Die Stärke des Angriffs entscheidet über jenen Umfang der Abwehr. So darf kein Menschenleben vernichtet werden, um ein minderwertiges Vermögensgut zu retten. Auch bei einer Ehrverletzung durch Worte lassen die Gerichte in der Regel eine Abwehr durch Taten nicht als erforderlich, also nicht als gerechtfertigt erscheinen.

Überschreitet jemand, der angegriffen wird, die Grenzen der erforderlichen Verteidigung, so spricht man von einem Notwehrexzeß. Der Notwehrexzeß ist strafbar, denn er ist rechtswidrig. Wer das gebotene Maß der Notwehr überschreitet, ist in vollem Umfang für das, was er tut, verantwortlich, wenn er dies **vorsätzlich** tut. Er macht sich ebenfalls strafbar, wenn auch in geringerem Maße, wenn er **fahrlässig** das erforderliche Maß der Notwehr überschreitet.

Das Gesetz läßt allerdings die Überschreitung der Notwehr dann straffrei, wenn jemand in Bestürzung, Furcht oder Schrecken über die Grenzen der Selbstverteidigung hinausgeht. Stürzt sich also jemand mit einem gezückten Messer auf mich, ohne den ernsthaften Willen, mich damit zu stechen, vielleicht nur im Sinne eines unüberlegten und gefährlichen Scherzes, so kann ich nicht bestraft werden, wenn ich diesen Angriff für eine ernste Gefahr halte und den Angreifer durch Anwendung einer Abwehrtechnik kampfunfähig mache.

Glaubt jemand irrtümlich, er sei angegriffen worden, obwohl ein Angriff in Wirklichkeit nicht vorliegt, so spricht man von „Putativnotwehr". In diesem Falle kann regelmäßig mit Freispruch durch die Gerichte gerechnet werden, wenn der Angegriffene ernsthaft geglaubt hat, bedroht worden zu sein und die auf Grund dieser angenommenen Bedrohung angemessene Abwehrhandlung vorgenommen hat.

Ein Sonderfall der Notwehr ist die **Nothilfe.** Darunter versteht man die Abwendung eines gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriffes nicht von sich selbst, sondern von einem anderen. Ich darf also auch den Angriff gegen einen Dritten mit den angemessenen Mitteln abwehren, ganz so, wie ich einen Angriff gegen mich selbst abwehren

darf. Allerdings wird es ratsam sein, in diesem Fall noch sorgfältiger zu prüfen, ob es sich wirklich um einen ernsthaften Angriff handelt. Ist dies der Fall, so kann die Notwehrtechnik ebenfalls in dem Umfang angewendet werden wie bei einem Angriff gegen mich selbst.

Zu bedenken ist, daß die von mir behauptete Notwehrlage als Rechtfertigung meines Handelns im Zweifelsfall bewiesen werden muß. Die Gerichte stellen in dieser Beziehung sehr strenge Anforderungen. Aus diesem Grunde ist zu empfehlen, nur im Falle eindeutiger Angriffe schärfere Abwehrmaßnahmen anzuwenden. Gerade die Beherrschung der Selbstverteidigung gibt mir die Möglichkeit, auch verhältnismäßig gefährlich erscheinende Angriffe mit Mitteln abzuwehren, bei denen der Angreifer nicht ernsthaft verletzt wird. Diese Überlegenheit sollte man ausnutzen, um sich nicht dem Vorwurf eines Notwehrexzesses auszusetzen.

Gleichgewichtsregeln

Die Bedeutung des Gleichgewichts habe ich schon mehrfach hervorgehoben. Es würde zu weit führen, den Karate-Schüler mit allen Finessen vertraut zu machen. Merken wir uns ein paar für uns wichtige Grundregeln:

A. Wenn Sie auf einem Achsenkreuz stehen, so ist die Achse, die rechtwinklig zu der Verbindungslinie Ihrer Füße liegt, die „gefährliche" Richtung. Um es mit einer Windrose zu vergleichen: Stehen Sie in Kíba-Tachí, Ost-West, so sind Sie in der Nord-Süd-Achse gefährdet gegenüber einem Druck oder Zug. Stehen Sie in Zenkútsu, so verlieren Sie das Gleichgewicht, falls Sie ein Gegner schrägvorwärts zieht oder schrägrückwärts drückt.

   Einige Beispiele:

   Sie stehen in Hachíji-Tachí. Ihr Gegner stößt Sie von vorne gegen die Brust. Bei einem Übergang zu Kíba-Tachí würden Sie sofort nach hinten fallen. Setzen Sie einen Fuß zurück zu Zenkútsu, so weichen Sie dem Stoß aus und lenken ihn auf die Verbindungsachse Ihrer Füße. Ein leichtes Wegbiegen des Oberkörpers, verbunden mit einem Zug an einem Arm des Angreifers genügt, diesen mit Schwung an sich vorbeischießen zu lassen.

   Wenn der Angreifer zieht anstatt zu stoßen, rücken Sie einen Fuß zu Zenkútsu vor. Wenn Sie dabei gleichzeitig mit beiden Händen gegen die Brust des Gegners drücken, wird er schwungvoll zurückgeschleudert.

In beiden Fällen müssen Sie Zenkútsu-Tachí sehr plötzlich und schnell einnehmen.

Sie sehen aus diesen Beispielen, die Sie am besten mit einem Partner proben, wie relativ leicht es ist, durch eine Stellungsänderung nicht nur das eigene Gleichgewicht zu sichern, sondern damit gleichzeitig das Gleichgewicht des Angreifers zu zerstören. Sinngemäß gilt dies auch für weitere, ähnliche Versuche: nehmen wir an, Sie stehen in Zenkútsu-Tachí, mit dem rechten Fuß vorn. Ihr Gegner hat Ihren rechten Arm abgefangen und zieht ihn schrägabwärts, von Ihnen aus gesehen halblinks. Ohne Schrittkorrektur verlieren Sie sofort das Gleichgewicht und stürzen zu Boden. Durch eine Viertelschwenkung des rechten Fußes nach links zu Kíba-Tachí begegnen Sie dieser Gleichgewichtsstörung, so daß die beabsichtigte Wirkung ausbleibt.

Versuchen Sie ähnliche Manöver und lernen Sie aus Reaktion und Gegenreaktion.

B. Jede Abwehr, besonders das Zurseiteschlagen eines Armes oder Beines, bringt Ihren Angreifer aus dem Gleichgewicht. Beobachten Sie einmal während des Partnertrainings, inwieweit sich Möglichkeiten für Sie ergeben, den andern vollends seiner Balance zu berauben. (Vorsicht! Der Partner liegt eher am Boden als Sie vermuten.)

   Vermeiden Sie unter allen Umständen, einem Zug oder Druck Widerstand entgegenzusetzen. Geben Sie nach, weichen Sie dabei aus — der Angreifer stürzt durch die eigene Kraft.

C. Kenntnisse von Judo-Fußtechniken können mit Erfolg angewendet werden, sind allerdings mit großer Vorsicht anzubringen, da ohne Matten geübt wird. In Verbindung mit einer Abwehr kann der Angreifer wie vom Blitz getroffen zu Boden stürzen, so daß selbst bei vorhandenen Matten Verletzungsgefahr besteht.

Trainingshinweise

A. Makiwára

Wenn Ihnen die Grundbegriffe des Makiwárátrainings vertraut sind, empfehle ich Ihnen folgende Übungsform:

Gyáku-Tsuki

Sie stehen dem Pfosten gegenüber, in Heisóku-Tachí. Die Entfernung ist so bemessen, daß während des Stoßes der gestreckte Arm etwa 2 cm länger ist als die Distanz bis zum Schlagpolster. Diese Differenz wird durch das Nachgeben von Polster und Pfosten wieder ausgeglichen.

Holen Sie mit der linken Hand aus, die rechte Faust liegt an der Hüfte. Rücken Sie dann mit dem linken Bein zu Zenkútsu vor und drehen Sie Ihre Hüfte gleichzeitig zum Stoß ein. Der Oberarm des stoßenden Arms bleibt so lange wie möglich dicht am Körper. Um die Intensität und die Schnelligkeit des Stoßes zu erhöhen, sollten Sie versuchen, das Aufsetzen des linken Fußes und das Auftreffen der rechten Faust immer kürzer aufeinanderfolgen zu lassen. Drehen Sie den Körper mit aller Wucht in diesen Stoß hinein. Vorgehen und Zustoßen müssen so schnell erfolgen, daß eine Temposteigerung nicht mehr möglich erscheint.

Nach dem Stoß setzen Sie den linken Fuß neben den rechten zurück. Der rechte Arm bleibt vorn. Sie brauchen diesmal die Faust nicht zu öffnen. Die Knie sind leicht gebeugt, um einen schnellen Start zu erlauben.

Und nun rücken Sie mit dem rechten Bein vor und stoßen mit der linken Faust.

Zwischen den Stößen können kurze oder längere Pausen liegen, je nach Ihrer Kondition. Sie haben lediglich darauf zu achten, daß das Vorrücken und der Stoß so schnell wie möglich und das Eindrehen der Hüfte so kräftig wie möglich erfolgen.

Shutó-Uchí

Bevor Sie aus Heisóku-Tachí einen Schritt vorwärts machen, holen Sie bereits zum Schlag aus. Sobald Sie den vorrückenden Fuß aufsetzen, trifft die Handkante das Schlagpolster.

Sie können diesmal nicht abwechselnd rechts und links schlagen: stehen Sie links vom Makiwárá, so schlagen Sie mit der rechten Hand, setzen anschließend den linken Fuß wieder zurück und holen während des Zurückgehens bereits zum nächsten Schlag aus: rechte Hand zum Ohr, linker Arm mit geöffneter Hand vorgestreckt, zum Makiwárá hin.

Später üben Sie dementsprechend mit der anderen Hand, diesmal rechts vom Makiwárá.

Die übrigen Techniken werden auf die gleiche Art und Weise am Makiwárá geübt — mit Ausnahme von Empí-Uchí, das Gyáku-Tsukí entsprechend ausgeführt wird.

In der Regel trainieren die meisten Karate-Leute nur mit folgenden Techniken:

Gyáku-Tsukí

Shutó-Uchí von außen nach innen

Háito-Uchí von innen nach außen.

Sie sehen schon, was man bezweckt: das Härten der Faust sowie der inneren und äußeren Handkante.
Man beginnt mit je 25 Stößen oder Schlägen rechts wie links, das wären also insgesamt 150. Ein japanischer Meister sagte mir, daß ein durchschnittlicher japanischer Karate-Mann etwa 500 als Norm wählt, daß viele jedoch auf 800, 1000 und mehr gehen.

B. Grundschule

Während der Anfänger zunächst einmal einen harten Kampf mit den Stellungen, dem Gleichgewicht und der ersten Stoß- und Schlagtechnik hat, üben die Fortgeschrittenen im Kihón gewöhnlich an Kombinationen. Gédan-Uké–Shutó-Uchí, Chúdan-Uké–Máe-Gerí, Áge-Uké–Empí-Uchí usf.

Wächst die Sicherheit in den Techniken, so folgen auf die Abwehr 2 oder auch 3 verschiedenartige Gegenangriffe: Gédan-Uké — Núki-Té — Ríken-Uchí — Ói-Tsukí usw.

Eine weitere Form von Kombinationen finden wir im Wechsel von einer Stellung in die andere, verbunden mit entsprechenden Abwehr- oder Angriffstechniken. Von Kokútsu-Tachí zu Zenkútsu-Tachí, von Zenkútsu-Tachí zu Kíba-Tachí usf. Solche Übergänge müssen sehr weich und flüssig sein, obwohl sie auf den Laien durch die Schnelligkeit, das schwungvolle Eindrehen der Hüfte, die abgezirkelten Bewegungen äußerst kraftvoll wirken.

Wenn Sie die verschiedenen Beispiele studieren, die innerhalb der einzelnen Techniken erläutert wurden, finden Sie auf Schritt und Tritt solche Kombinationen, die immer bedingt sind durch die gewählte Technik.

Und damit ist bereits alles gesagt, was Sie wissen und beachten müssen:

Der Übergang von der Abwehr zum Gegenangriff, von einer Stellung zur anderen — falls dies erforderlich wird — muß logisch, folgerichtig und harmonisch sein. Ohne Notwendigkeit führe ich keinen 2. oder 3. Gegenangriff, wechsle zum Gegenangriff nicht die Stellung.

Es gibt Stoß-, Schlag- und Fußtechniken, die im Anschluß an eine Abwehr in bestimmter Form nicht zweckmäßig, dafür aber im Anschluß an eine andere Abwehrtechnik äußerst vorteilhaft sind. Das richtet sich nach der jeweiligen Stellung, nach der Stellung des anderen, nach vorhandenen Blößen und nach dem Gesetz, daß man mit möglichst wenig Bewegungen und auf kürzestem Weg zum Ziel gelangen sollte.

Um einen geschmeidigen Übergang, einen schnellen Wechsel und reaktionssichere Anpassung zu üben, werden

mannigfache Kombinationen gewählt. Immer geht man davon aus, daß diesen Übungen ein sehr nüchterner Sinn und Zweck zugrunde liegt, daß die wachsende Sicherheit in der Technik eine wachsende eigene Sicherheit einbezieht.

Ich stelle Ihnen jetzt die Aufgabe, Kombinationen selbst zusammenzustellen, möglichst einfache zu Beginn. Abwehr- und Gegenangriff. Wechseln Sie noch nicht innerhalb der Stellungen, das wäre zu früh. Bleiben Sie vorerst bei Zenkútsu-Tachí. Üben Sie Abwehr und Gegenangriff vor allem in der Bewegung — im Vor- und Zurückgehen. Beispiel: Links vorrücken zu Zenkútsu, Abwehr Sóto-Úde-Uké mit dem linken Arm, Gegenangriff — ohne neuen Schritt — Gyáku-Ríken-Uchí, d. h. Ríken-Uchí nach vorn mit dem rechten Arm. Großer Vorwärtsschritt mit dem rechten Fuß zu Zenkútsu rechts, im Vorgleiten mit dem rechten Arm ausholen zu Sóto-Úde-Uké. Fuß aufsetzen, Abwehr, Gegenangriff Gyáku-Ríken-Uchí mit dem linken Arm. Mit anderen Worten: abwechselnd rechts und links vorrücken, dabei jeweils Abwehr und Gegenangriff. Diese Form kann mit und ohne Partner geübt werden. Im ersten Fall würde Ihr Partner mit Chúdan-Ói-Tsukí angreifen, dabei aber zurückweichen. Rückt Ihr Partner vor, so müssen S i e zurückgehen. Diese Form des Übens wurde bereits früher erläutert.

In diesem Zusammenhang will ich Ihnen noch die Wendung schildern, die es Ihnen ersparen soll, vor einer Wand oder am Ende Ihrer Übungswiese angelangt hilflos resignierend die Übung abbrechen zu müssen.

Über die Wendungen haben wir schon in Karate I gesprochen. Aber wie sieht die Wendung in Verbindung mit einer Technik aus, die wir im Vorrücken üben?

Nehmen wir als Beispiel einmal ein Vorrücken mit Gédan-Uké und anschließendem Gyáku-Tsukí. Meine letzte Bewegung war Gédan-Uké links, Gyáku-Tsukí rechts — wobei also der linke Fuß vorn steht. Während ich mich rechts herumdrehe, auf dem linken Fuß, der seinen Platz beibehält, hole ich mit der rechten Faust zu Gédan-Uké rechts aus (das ja sowieso jetzt an der Reihe ist). Das Ausholen geschieht in dem Augenblick, da mein Kopf in die neue Richtung zeigt, sich also um 180 Grad gedreht hat. Sowie ich den rechten Fuß aufgesetzt habe, schlägt der Arm nach unten zu Gédan-Uké. Der Gegenangriff — Gyáku-Tsukí links — soll nach einer Wendung schneller erfolgen als bisher. Mit anderen Worten: die Wendung ist mit einer sehr schnellen Abwehr und einem noch schnelleren Gegenangriff verbunden. Anschließend rücke ich wieder im normalen Tempo vor. Mit Gédan-Uké und Gyáku-Tsukí.

Habe ich statt Gédan-Uké Úchi-Úde-Uké gewählt, so vollziehe ich die Wendung ebenso, mit dem einzigen Unterschied, daß ich statt Gédan-Uké diesmal die andere Abwehr, also Úchi-Úde-Uké, ausführe. Bauen Sie die Wendungen bitte in Ihre Übungen ein. Ihre Technik wird flüssiger, Ihr Standvermögen sicherer. In der Praxis kann eine plötzliche Wendung mit Abwehr und Gegenangriff vorkommen, wenn ein Gegner Sie von hinten anfallen sollte. Richtungs- und Standänderungen sind auch im Kampftraining und im Ernstfall recht häufig angezeigt, wenn mehrere Angreifer auf dem Plan erscheinen. Die Wendungen sind ausgezeichnete Gleichgewichts- und Orientierungsübungen. Sie fehlen deshalb auf keinem Karate-Lehrplan.

C. Schutzvorkehrungen

Ich habe — versteckt und offen — bereits auf einige Gefahrenpunkte hingewiesen und bin verständlicherweise sehr daran interessiert, daß weder Sie noch Ihr Partner während des Trainings Schaden erleiden. So habe ich u. a. davor gewarnt, zu hastig, übereilt und unvorsichtig zu sein, mit vollem Magen zu üben, Finger und Fäuste nicht zu schließen, die Zehen nicht anzuziehen, ohne vorherige Lockerungsübungen zu beginnen, den Körper zu überfordern usw. In einigen Fällen leuchtet Ihnen vielleicht der Grund nicht ganz ein. Lassen Sie es nicht darauf ankommen, den Beweis für meine angebliche Theorie am eigenen Leibe zu verspüren.

Da fragte mich kürzlich ein Schüler, warum man denn bei einem Yóko-Gerí die Zehen anziehen müsse, wenn man mit der Fußaußenkante stößt. Die Wahrscheinlichkeit, daß der Fuß falsch aufkomme, sei doch sehr gering. Gewiß, die Wahrscheinlichkeit ist gering. Aber jenen zwei Karate-Leuten, die sich im letzten halben Jahr während des Trainings einen Zeh brachen, nützte dieser Trost recht wenig. Ich sagte ihm noch etwas mehr:

„Betaste einmal die Fußaußenkante, zunächst bei angehobenen Zehen, dann bei entspanntem Fuß. Du wirst feststellen, daß im ersten Fall die Fußkante hart und fest, im letzteren weich und schlaff ist. Bei einem Fußstoß mit entspannten Bändern und Muskeln sind weder die darunter liegenden Knochen geschützt noch kann dieser Stoß die gleiche Wirkung und Härte besitzen."

Die meisten Unfälle, die ich im Karate erlebt habe, gingen auf das Konto von Nachlässigkeit. Gefahrenquellen können im Raum, in der Kleidung, im Übungsgerät vorliegen oder in körperlicher Indisposition — Ermüdung nach längerem Training (Nachlassen der Konzentration und ver-

zögerte Reaktion), zu großer Selbstsicherheit, ungeeigneter Gemütsverfassung oder sogenanntem Draufgängertum begründet sein.

Eine Erste-Hilfe-Ausrüstung muß auf jeden Fall in jedem Dojo vorhanden sein. Sie enthält Schere und Pinzette, Heftpflaster, Verbandmull, Puder gegen Wundinfektion, Schmerztabletten und ein Täfelchen mit den wichtigsten Rufnummern — Unfall, Krankentransport, Arzt. In der Regel „geht" lediglich das Heftpflaster.

D. Übungseinteilung

Wichtig ist die Aufstellung Ihres eigenen Schemas. Nach einigen Monaten, wenn Sie Ihre eigenen Erfahrungen gesammelt haben, dürfen Sie beliebig korrigieren, ändern, erweitern.

Atemipunkte

Sie finden gelegentlich in Jujitsu-Büchern Tabellen und Zeichnungen, in denen Dutzende von Atemipunkten aufgeführt oder markiert sind. In einem Fall zählte ich nicht weniger als 121 Stellen, die mit roten, blauen und grünen Punkten gekennzeichnet waren: rot — Todesfolge, blau — Ohnmacht, grün — Lähmung.

Mit Átemi-Wáza oder Áte-Wáza bezeichnet der Japaner die Kunst abgezirkelter Schläge und Stöße, die auf ganz bestimmte Körperstellen gerichtet sind und Schmerz, Lähmungserscheinungen, Ohnmacht oder auch den Tod herbeiführen können.

Nun kennt zwar auch der Laie gewiß eine Reihe solch empfindlicher Punkte; dieses Gebiet ist jedoch so umfangreich und kompliziert, daß dem Schüler mit detaillierten Aufzählungen allein nicht gedient ist.

Gewiß ist Ihnen noch in guter Erinnerung, in welche Regionen die Gegenangriffe gingen, die wir im Zusammenhang mit den einzelnen Techniken besprachen: Gesicht, Schläfen, Hals, Brustbein, Solar Plexus, Rippen, Leber, Unterleib usf.

Ich gab bewußt nicht einzelne Punkte an, sondern größere Flächen, ausgenommen vielleicht Solar Plexus, Leber, Nieren und Milz — Stellen, die auch jeder Laie kennt und auffinden kann.

Derartige Zielpunkte können nicht so leicht verfehlt werden und sind eher zu behalten als eine Liste medizinischer Bezeichnungen.

Ich verzichte auf die nur für den Experten wichtige Tabelle der verwundbaren Körperstellen und bespreche dafür die eventuellen Zielpunkte für einen Gegenangriff.

Die meisten empfindlichen — und z. T. sogar äußerst verwundbaren — Punkte finden wir am Kopf. Ich brauche Ihnen wahrscheinlich die einzelnen Stellen gar nicht aufzuzählen — Schädeldecke, Schläfe, Augen- und Ohrregion, Oberlippe, Kinnspitze, Kiefer, Genick; dann Halsschlagader, Kehlkopf, Schlüsselbein.

Der Rumpf weist ebenfalls eine Reihe von empfindlichen Stellen auf, aber hier müssen wir uns auf die wenigen leicht auffindbaren beschränken: Achselhöhlen, Brustwarzen, Brustbein, Herz, Solar Plexus, Rippen, Zwerchfell, Magen, Leber, Milz; auf der Rückenseite: Wirbelsäule, Nieren.

Die gefährdeten Stellen des Unterleibs sind Harnblase, Leistenbeuge, Hoden und die Steißbeinspitze.

Nehmen wir jetzt noch sämtliche Gelenke hinzu — der Arme und Beine, Hände und Füße.

Andere Stellen, die gegenüber Schlägen und Stößen schmerzempfindlich sind — Fußbrücke, Schienbein, Arm- und Beinmuskeln — werden Sie im Laufe des Partnertrainings vielleicht schon kennengelernt haben.

Über die Atemi sollte nur vor ernsten und verantwortungsbewußten Männern gesprochen werden. Es sollte nicht leichtfertig in der Öffentlichkeit demonstriert werden, wie dies aus folgendem Beispiel hervorgeht.

Vor einiger Zeit stand in den Zeitungen eine kleine Notiz: Schulkind erschlägt Mitschüler mit der Handkante. Die Kinder waren, wenn ich mich recht entsinne, 9 und 11 Jahre alt. Als man den Schuldigen zur Rede stellte, sagte er, daß er einmal einen Handkantenschlag ausprobieren wollte. Er habe eine interessante Demonstration im Fernsehen erlebt.

Die besagte Demonstration hatte ich ebenfalls gesehen. Es wurde gezeigt, wie man mit der Handkante ein Brett zerbrechen kann. Es wurde erklärt, wie gefährlich solch ein Schlag gegen die Halsschlagader sei.

Sprecher und Ausführende waren Polizeibeamte. Vor ihnen, auf der Bühne, saßen Jugendliche. Und man meinte es gewiß gut und wollte nicht zur Generalprobe aufrufen. Aber es ging fehl.

Die japanischen Meister geben die Geheimnisse der Atemi-Wáza nur an wenige berufene Schüler weiter.

Verhalten in gefährlichen Situationen

Die meisten kennen wirklich gefährliche Situationen wohl nur aus Kriminalfilmen — falls man von Kriegserlebnissen absieht, die gewöhnlich unter anderen Vorzeichen stehen.

Das Charakteristische jener Situationen ist die lauernde Gefahr, die eigene Ungewißheit, ob und von wo ein An-

griff erfolgt. Waghalsigkeit zeugt tote Helden, wenn das Glück fernbleibt.

Der Schnellere ist oft der Sieger – und wenn ihn nur die Schnelligkeit seiner Beine rettet.

Eine wirksame Selbstverteidigung setzt voraus, daß die gewählte Abwehr gekonnt ist, daß sie weder durch äußere Umstände noch durch Gemütsverfassung beeinflußt werden kann.

Der klar und nüchtern denkende Mensch wird nur jene Abwehren anwenden, die ihm während des Übens mit einem Partner ein Gefühl maximaler Sicherheit gegeben haben.

Das bedeutet, ganz sachlich ausgedrückt:
Man soll sich keiner ernsten Gefahr aussetzen, wenn der Ausgang zweifelhaft ist.

Man soll als Anfänger ohne praktische Erfahrung keine Experimente machen, die einem Leben oder Gesundheit kosten können. Man soll nur dann handeln, wenn man sich auf sein Können voll verlassen kann und angesichts einer Gefahr die Nerven behält.

Jeder Nahkampfexperte wird im Ernstfall nur jene Techniken anwenden, die er immer wieder geübt hat. Hat er oft und intensiv geübt, so wird er auch mit gefährlichen Gegnern fertig. Hat er wenig geübt, so muß er zwangsläufig versagen.

Je größer die Kampfpraxis mit geeigneten Übungspartnern ist, desto vertrauter sind einem alle möglichen Situationen. Man hat sie in allen Variationen kennengelernt.

Ihnen, lieber Leser, kann ich heute gewiß noch kein großes Können testieren. Und das ist der eigentliche Grund meiner Warnung. Die Selbstverteidigung ist für den Karate-Mann kein Spezialgebiet. Mit der Übung wächst automatisch die Selbstsicherheit. Es gibt hinsichtlich der Abwehr keinen prinzipiellen Unterschied darin, ob der Angreifer eine Waffe besitzt oder lediglich mit der Faust oder mit dem Fuß attackiert. Der Unterschied, den wir eventuell machen könnten, ist der psychologische Effekt. Für die Psychologie aber gibt es keine technischen Instruktionen. In gefährlichen Situationen denkt niemand mehr nach – die Reaktion kommt aus dem Unterbewußtsein. Und je nach dem Stand der Ausbildung gibt es eine passende, ein unzweckmäßige oder gar falsche Reaktion. Je realistischer die Ausbildung, desto weniger Überraschungen kann der Ernstfall bringen. Gerade aus die-

sem Grund nimmt im Karate auch das Kampftraining in der Bewegung einen großen Raum ein.

Mit den in diesem Buch besprochenen Techniken sind Sie durchaus in der Lage, nicht nur Schläge und Stöße abzuwehren, sondern auch bewaffnete Angriffe, Umklammerungen, Würgegriffe und Fußtritte. Je weiter Sie in Ihren Übungen fortschreiten, um so größer wird auch Ihre Überzeugung einer absoluten Sicherheit.

Nur eines dürfen wir nicht vergessen: jede Abwehr ist eine Angelegenheit der Routine. Wenn Sie wirklich sicher werden wollen, so stellen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Übungspartner vor Aufgaben mit steigendem Schwierigkeitsgrad. Das, was Sie selbst erprobt und „entdeckt" haben, prägt sich am besten ein.

Greifen wir einmal wahllos einige Beispiele aus der Selbstverteidigungspraxis:

Der Angreifer hat Sie von hinten umklammert, die Arme sind eingeklemmt. Sie rücken einen Fuß zur Seite und nehmen Kíba-Tachí ein. Da Sie hierdurch tiefer rutschen, wird die Umklammerung locker. Mit Empí-Uchí nach hinten stoßen Sie den Angreifer in die Magengrube, und während sich der Griff vollends löst, drehen Sie sich zum Angreifer und stoßen aus Zenkútsu-Tachí mit Úra-Tsukí nach.

Zwei Gegner stehen rechts und links von Ihnen und halten Sie an den Handgelenken fest. Fúmi-Komí rechts gegegen das linke Kniegelenk des rechten Angreifers, Drehung um 90 Grad auf dem linken Fuß und — ohne das rechte Bein nach erfolgtem Fúmi-Komí abzusetzen — Máe-Gerí Ke-Áge gegen die Achselhöhle des linken Gegners, wobei Sie den Arm des Gegners nach oben stoßen, um seine Achsel freizubekommen.

Ein Angreifer springt auf Sie zu, um nach Ihnen zu stechen oder zu schlagen. Sie gleiten zur Seite und kontern mit Máwashi-Gerí. Wenn ich Ihnen sage, daß dies erst in letzter Sekunde geschehen darf, werden Sie beunruhigt sein. Praxis, lieber Leser. Und Nerven. Für das erstere gibt es ein Rezept: viel üben; für das letztere leider nicht.

Karate nimmt in der Selbstverteidigungskunst eine Sonderstellung ein. Es ist deshalb abwegig, die üblichen Maßstäbe anzulegen. Karate ist frei von Dogmen und Schranken. Es ist derart individuell, daß sich Dutzende von Schulen mit völlig voneinander abweichenden Systemen und Techniken in Japan präsentieren. Aber im Turnierkampf und in der angewandten Selbstverteidigung sind plötzlich alle Unterschiede verschwunden, und nur der Fachmann kann noch feststellen, aus welcher Richtung der Karate-Mann seine Fertigkeit bezogen hat.

Jedes Zweifeln, Nachgrübeln, Abwägen, jedes Wenn und

Aber macht Sie unsicher. Bleiben Sie deshalb ohne jeden Gedanken an spätere Fortschritte bei unserem Schema, üben Sie ohne seelischen Ballast. Karate ist im Verlauf von zwei Jahrtausenden weder als Sport noch als amüsante Freizeitbeschäftigung gepflegt worden: der Ursprung und die Anwendung des Karate standen immer in direkter Beziehung zum Kampf auf Leben und Tod. Tausendfach bewährte Kampftechnik aber kann besser als Worte die Wirksamkeit und Lückenlosigkeit dieser Kunst testieren.

Die Kata

Das Wort Kata kann man mit Form übersetzen. Im Karate versteht man unter den Kata eine Art Schattenkampf gegen mehrere Gegner, die von allen Seiten herandrängen.

Es gibt mehr als 30 solcher Kata, deren 5 erste unter der Bezeichnung Héian (früher Pin-An) zusammengefaßt sind. Diese gehen auf Meister Funakoshi zurück und vereinigen viele Techniken aus den übrigen Kata, die von Stufe zu Stufe im Schwierigkeitsgrad wachsen.

Die Vorführung einer einstudierten Kata kann zu einem ästhetischen Genuß werden. Ich denke dabei an die Vorführungen von Herrn Nagaoka, die alle Zuschauer tief beeindruckten.

In Japan gibt es eigene Kata-Meisterschaften, auf denen die besten Stilisten ermittelt werden.

Obwohl die Kata oft in geschlossener Gruppe geübt wird, ist die eigentliche Vorführung eine Einzeldemonstration, in der die Kunst und das Können des Schülers oder des Meisters, seine Schnelligkeit, Geschmeidigkeit, Kraft und Haltung überzeugend zum Ausdruck kommen. Da eine Kata sehr oft und sehr sorgsam geübt wird, gehen die einzelnen Techniken allmählich in Fleisch und Blut über; sie können bis ins kleinste Detail ausgefeilt und zu höchster Vollendung gebracht werden.

Diese Stilschule gehört nicht direkt zur Selbstverteidigung, obwohl sie in einer etwas allegorischen Form Abwehren und Gegenangriffe nach allen Richtungen der Windrose demonstriert. Und da es zudem nicht möglich ist, eine Kata nur an Hand eines Buches zu studieren, muß ich Ihnen leider diese besonders eindrucksvolle Form des Karate vorenthalten.

Schlußbetrachtung

Es mutet Sie gewiß seltsam an, daß ich so eingehend auf die „stille Arbeit" eingegangen bin. Aber hier liegt ein Großteil der Geheimnisse des Karate verborgen.

Es liegt natürlich ganz in Ihrem Ermessen, ob Sie in Form oder gar in Hochform sein möchten. Wie schon früher gesagt, ist alles im Endeffekt eine Zeitfrage. Ich bin dabei ziemlich überzeugt, daß Sie sehr gern in „Hochform" sein möchten.

Stellen Sie sich einmal einen Bühnenarbeiter vor, der oftmals am Tag auf die Rampe hochspringen muß. Wenn die Rampe nicht zu hoch ist, schafft er es mit einem kurzen Aufstützen und Hochreißen der Beine. Im Sonntagsanzug ist er vorsichtiger. Durchgefroren, im ungeheizten Raum, macht es ihm etwas Mühe. Und wenn er längere Zeit krank war, brummt er unwillig über seine steifgewordenen Knochen.

Im vorgerückten Alter benutzt er die Treppe an der Seite. Nicht etwa, weil er nicht mehr springen kann sondern weil er es unter seiner Würde hält, weil er in den letzten Jahren immer seltener die „sportliche" Form wählte und meint, er wäre inzwischen nicht mehr elastisch genug.

Hand aufs Herz: Geht es den meisten von uns nicht ebenso? Und dabei liegt doch alles ziemlich klar: wir können bis ins hohe Alter hinein sehr elastisch und kräftig bleiben — es gibt hierfür genügend Beispiele. Es ist ja sogar möglich, im vorgerückten Alter den Körper wieder geschmeidig und ausdauernd zu machen — mit der nötigen Vorsicht und Geduld. Haben wir Angst vor den andern oder sind wir zu bequem?

Wir sehen aus dem zitierten Beispiel noch etwas anders: Die Leistungen hängen von der Kondition und von der Bekleidung ab. Dieser Punkt spielt auch in der Selbstverteidigung eine Rolle und ist zu berücksichtigen.

Eine weitere Überlegung könnte die Geschichte ausbauen: Der Bühnenarbeiter kann gut gelaunt sein oder mißmutig, ausgeruht oder zerschlagen. Die Leistung wird wesentlich dadurch beeinflußt, in unserem Fall die Leichtigkeit des Hochspringens. Auch die Konstitution spielt eine nicht zu unterschätzende Rolle — ein jugendlicher, sehniger Typ hat es einfacher als ein etwas wohlbeleibter Mittvierziger.

Und dann gibt es noch den seltsamen Fall, daß der in Ehren ergraute Bühnenarbeiter nochmal wie in alten Tagen die Rampe hochschnellt — im Falle einer unmittelbaren Gefahr. Und wenn es nur der bissige Schäferhund

des Intendanten ist, der seltsamerweise und unprogrammmäßig auftaucht und zur Attacke schreitet.

Es ließen sich noch viele derartige Beispiele anführen, und der kluge Leser wird zu seinem großen Vorteil ähnliche Studien machen und Rückschlüsse ziehen. Selbst Tiere bieten reichlich Gelegenheit, die Erfahrung zu vergrößern.

Ein lohnendes und oft amüsantes Objekt dieser „Randforschung" bieten jene Menschen, die sanftlächelnd oder auch randalierend ihren Alkoholüberschuß im Blut erkennen lassen. Sie haben oft beträchtlich viel Mut, fallen fast immer weich und ohne sich zu verletzen, spüren keine großen Schmerzen bei Ohrfeigen und Schlägen und haben ein wunderbares seelisches Gleichgewicht, wenn sie nicht gerade cholerisch werden. Leider hält das körperliche Gleichgewicht und das Reaktionsvermögen nicht Schritt. Ich möchte auch noch auf den Zustand der Selbstsicherheit und Unerschrockenheit zu sprechen kommen, den der Karateschüler nach verhältnismäßig kurzer Zeit erfährt. Er verbucht diesen Zuwachs an Mut und Selbstvertrauen auf Konto seines Studiums. Doch ist dieser Zustand oft labil und vergänglich. Je weiter er in seinen Übungen fortschreitet, um so mehr Zweifel tauchen auf, um so unsicherer wird er. Diese innere Verfassung ist jedoch nicht so bedenklich wie es scheint: In entscheidenden Augenblicken schwinden all diese Komplexe und machen unerwarteten und unterbewußten Reaktionen Platz. Der Wert der Reaktionen hängt von der Intensität des bisherigen Übens ab. Und je korrekter die einzelnen Techniken geübt wurden, desto wirkungsvoller werden sie in derartigen Augenblicken sein.

Ich will nicht leugnen, daß manchmal geblufft werden muß, daß einem Gegner gegenüber eine äußerst gelassene und überlegene Haltung eingenommen wird — obwohl einem ganz und gar nicht danach zumute ist. Dieser Bluff verfolgt zwei Absichten: erstens zwinge ich mir durch die äußere auch die innere Ruhe auf und zweitens mache ich den Gegner in der Regel unsicher. Achten Sie bereits jetzt darauf, bei allen Übungen Ihre Haltung (und auch Ihren Gesichtsausdruck) unter Kontrolle zu haben! In diesen Tagen konnte ich eine interessante Beobachtung anstellen: Einer meiner Schüler, der bisher alle Techniken nur in Form der Grundschule, meist ohne Partner, geübt hatte, wurde zu einem Kampftraining (Angriffe und Abwehren aus der Bewegung heraus) aufgefordert. Der Herausforderer war nicht nur älter, sondern auch erheblich kräftiger. Es zeigte sich aber, daß Angriffe und Gegenangriffe, Abwehren und Gleichgewicht des jüngeren Schülers vorbildlich waren; jede Bewegung erfolgte ohne

Überlegen, vorschriftsmäßig und exakt. Ein augenfälliger Beweis für die Richtigkeit der Behauptung, daß eine gründliche Karate-Grundausbildung selbst im Alleingang die erwünschte Geschicklichkeit und Kondition vermittelt. Ein kleiner Trost für all jene, die auf sich gestellt sind und gelegentlich kleinmütig werden.

Am Eingang unseres Dojo in Bad Homburg hängt ein Spruch, den ich vor Jahren für meine Schüler schrieb, und den ich an das Ende dieser Betrachtung setzen möchte:

„Bewahre dir die Freiheit des Falken und hasse jegliches Nachahmen, das große Erleben findet nur, wer bereit ist zu unabhängigem Handeln. Über deine Träume entscheidet die Tat, und sie verlangt ein starkes Herz, denn ohne Tapferkeit ist sie wie müder Rauch, den die Dämmerung frißt."

Herzlichen Dank, lieber Leser, daß Sie mir bis hierhin gefolgt sind. Ich würde mich freuen, wenn Ihnen Ihr Bemühen Freude und Erfolg bringen möchte.

Besonders danke ich mit dieser Veröffentlichung meinen Lehrmeistern, die mich Karate kennen und lieben lehrten: Hiró Mochizukí (Yoseikan), Kokíchi Nagaóka (Kodokan), Hoang Nam (Liên-Minh Quyên Nhât) und vor allem Tetsúji Múrakamí (Japan Karate Association).

Alle Rechte, einschließlich des auszugsweisen Nachdrucks und
der fotomechanischen Wiedergabe, vorbehalten.
© 1961: THEOFRIED KRATSCHMER VERLAG,
Bad Homburg v. d. H.
Umschlag und Illustrationen: Jürgen Seydel
Gesamtherstellung:
Druckerei Rolf Sänger, Bad Homburg v. d. H.

Anwendung des Máwashi-Gerí in der Selbstverteidigung: der linke Mann (Angreifer) hat den Jackenrevers des rechten Mannes gefaßt und holt zum Schlag aus.
Der rechte Mann findet Halt durch Zufassen am Handgelenk und Ärmel des Angreifers, der Fußstoß erfolgt gleichzeitig – noch bevor der Angreifer zum Schlag kommt. Das Foto läßt erkennen, daß der Fußballen genau die Schläfe berührt. Im Ernstfall wäre dieser Gegenangriff tödlich.
(Aus einer Selbstverteidigungsdemonstration des Verfassers.)